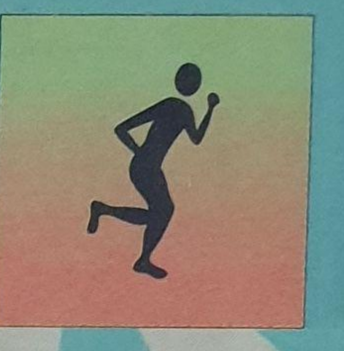
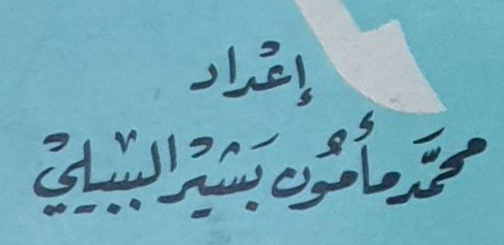
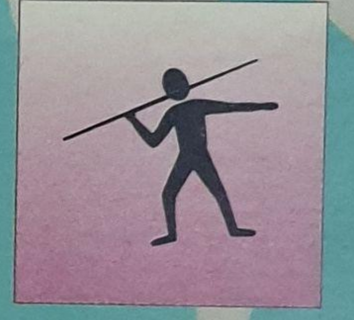
رياضات الشباب المسلم

بين الماضي والحاضر

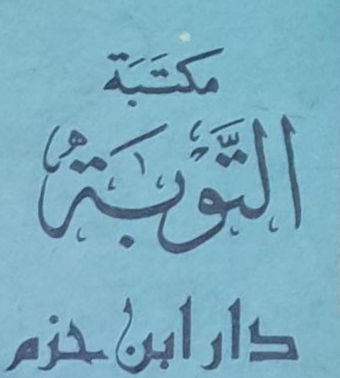




إعداد

محمد مأمون بشير البيلي






مكتبة التوبة

دار ابن حزم

رياضات الشباب المسلم

بين الماضي والحاضر

بسم الله الرحمن الرحيم

طبعة دار ابن حزم الأولى

١٤١٤هـ - ١٩٩٤م



الرياض - شارع جرير - ص.ب. ١٨٢٩٠ الرمز ١١٤١٥
هاتف ٤٧٦٣٤٢١ - فاكس ٤٧٩٠٤٤٣ - المملكة العربية السعودية

دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع

بيروت - لبنان - ص.ب: ١٤/٦٣٦٦ - تلفون: ٨٣١٣٣١

مقدمة الكتاب

الحمد لله والصلاة والسلام على خير رسل الله محمد صلّى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلّم، وبعد:

لقد كانت حياة الأجيال السابقة ولفترة طويلة جداً قوامها الحركة والنشاط بما فرضته عليهم ظروف الحياة الشاقة سواء كان ذلك بالنسبة للمرأة داخل البيت أو للرجل الذي يكدُّ طلباً للرزق وتدبير أمور حياته اليومية، إضافة إلى ما يمليه عليه واجبه من الدفاع عن نفسه وقبيلته ضد أي معتدي مما يمتعهم بحد ملائم من اللياقة البدنية تساعدهم على الوفاء بمتطلبات عصرهم.

وفي العصور الإسلامية ازداد الاهتمام بالألعاب الرياضية لكون الإسلام يحض على ذلك فالمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف إضافةً إلى تلبية حاجة الفتوح

الإسلامية وما تتطلبه من قوة وجلد ونشاط لنشر الدعوة الإسلامية.

وقد نزل القرآن الكريم داعياً ومشجعاً لسلوك هذا المسلك، فقال تعالى:

﴿وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾[1].

وقال رسول الله ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»[2].

ولم يقتصر حث النبي ﷺ على الدعوة والتشجيع لممارسة الرياضة التي أخذت صوراً مختلفة، بل كان يمارسها عملياً فكان يمتطي الفرس ويتوشح السيف ويطعن بالرمح ويرمي بالسهام، وقد ثبت أنه عليه الصلاة والسلام صارع وراكض.

ومع بداية العصر الحديث حدث تغيير جذري في

---

(١) سورة الأنعام: الآية ٦٠.

(٢) أخرجه مسلم.

نمط حياة الإنسان نتيجة اعتماده على ما فرزته الحضارة الحديثة من وسائل الرفاهية والراحة التي دخلت مناحي الحياة، مما كان له الأثر السيِّيء على الصحة البدنية وبالتالي انخفاض ملحوظ في مستوى اللياقة البدنية بالنسبة لأفراد المجتمع.

وكان الغرب مدركاً للآثار السيِّئة التي أخذت تغزو مجتمعاته فعمل جاهداً للدعوة الجادة إلى ممارسة الرياضة بين أفراد المجتمع، وجعل شعاره (الرياضة للجميع)، بل دخلت الألعاب الرياضة في كثير من البلدان المناهج التعليمية كمادة أساسية.

ونحن كأمَّةٍ إسلامية وقد أملت علينا ظروفنا أن نتفاعل مع نتاج الحضارة الغربية، وبالتالي انغماسنا بأثارها المتعددة أن تكون المعالجة لما أصابنا من وهن وضعف في لياقتنا البدنية نابعة من ديننا وعقيدتنا، ففي القرآن الكريم والسنَّة النبوية المطهَّرة من الخير لأجسادنا وعقولنا وتفكيرنا ما يعيننا على صلاح مجتمعنا والنهوض بأمتنا.

وسوف ترى أخي الشاب في هذا الكتيب الرياضات

الإسلامية التي مارسها النبي ﷺ، أو أقرَّ الصحابة رضي الله عنهم على لعبها، وانتشرت في الأقطار الإسلامية علَّها تكون دافعاً لممارسة إحداها اقتداءً بالنبي ﷺ وابتغاء لمثوبة الله يوم القيامة لنكوِّن ـ كأفراد ـ مجتمعاً صحيح الجسم سليم العقل؛ نستطيع تحمل المسؤوليات الكبيرة الملقاة على كواهلنا في عصرنا الحاضر.. والله نسأل أن يكون عملنا خالصاً لوجهه الكريم والله من وراء القصد.

والحمد لله رب العالمين.

● ● ●

نظرة تاريخية للرياضة عند القدماء

دلَّت الاكتشافات الأولى لعصور ما قبل التاريخ وما بعده أن ممارسة الإنسان للرياضة كانت بدافع عفوي لمجابهة ما يحيط به من أعداء، وحيوانات ضارية، ووحوش مفترسة، بالإضافة إلى حاجته الضرورية للغذاء عن طريق الصيد والقنص التي تعتمد في الدرجة الأولى على قوة الإنسان الجسدية.

وكان الإنسان في التفكير الإغريقي القديم هو المثل الأعلى إذ لا يوجد أجمل من تكوينه الجسماني، ولا أبدع من مهارة يديه، ولا أروع وأذكى من عقله وتفكيره.

وقد ظهر اهتمام الإغريق بالتكوين الجسماني من خلال منحوتات أولمبيا التي تمثِّل القوة والشجاعة وهي صفة الرياضي في كل مكان وزمان.

وكان اهتمام الإغريق الأول برياضات القوة، لكن

البداية كانت برياضات الجري ومن ثمَّ دخلت رياضات القوة كالمصارعة والملاكمة ورفع الأثقال إضافةً إلى رمي القرص والرمح، وقد أشاد الفيلسوف الإغريقي الشهير أرسطو بالرياضي الذي يجيد (الخماسي) وهي مسابقة تتكون من خمسة ألعاب (الوثب الطويل ـ رمي الرمح ـ رمي القرص ـ المصارعة ـ الملاكمة).

ومع انتشار تلك الرياضات أقام قدماء الإغريق البطولات والمسابقات (الألعاب الأولمبية القديمة)، فكانت أول مسابقة عام ٧٧٦ق.م، والهدف من هذه الألعاب إرضاء وتكريم آلهة الإغريق الذي يتزعمهم زيوس كبير الآلهة وذلك خلال أعيادهم المشهورة وهي:

١ ـ **الألعاب النيمية**: تقام كل ثلاث سنوات في منطقة أغوليت تكريماً للإلَه زوس.

٢ ـ **الألعاب البيتونية**: تقام كل أربع سنوات خلال شهري آب وأيلول.

٣ ـ **الألعاب الأثمية**: تقام كل عامين، وتتضمن هذه الأعياد مباريات في الموسيقى والجمباز والفروسية.

ج ـ **الألعاب الأولمبية**: وهي من أهم المناسبات الإغريقية، تقام كل أربع سنوات بالقرب من معبد أوليمب الواقع بمدينة أوليمبيا القريبة من جبل أوليمبوس العاصمة الدينية لكل الإغريق. والألعاب الأولمبية الحالية هي امتداد لتلك الألعاب القديمة.

● ● ●

إن المتتبع للألعاب الرياضية المنتشرة خلال الفترات الإسلامية المتعاقبة ابتداءً من عهد النبوة إلى زمن الخلافة الراشدة والخلافة الأموية فالعباسية وما تلتها من خلافات، يظهر بوضوح أن تلك الرياضات مورست كامتداد لما كان عليه واقع الحال في عصور ما قبل البعثة في الجزيرة العربية وما جاورها. بيد أن الإسلام جاء بتعاليمه فأكّد عليها وعلى ممارستها لزيادة الألفة والمحبة وتقوية أواصر التقارب ورفع اللياقة البدنية والمهارية لدى أفراد المسلمين.

كما تدخل الرياضات الإسلامية ضمن الاستعدادات البدنية والقتالية لدى المسلمين الذين فتحوا مشارق الأرض ومغاربها مبشرين بدين الهداية ودين الإسلام الحنيف...

فأقيمت المسابقات والمباريات بين أفراد المجتمعات الإسلامية على أنها لم تأخذ طابعاً تنظيمياً كإقامة دورات معينة لها قواعدها الفنية المحددة ومواعيدها المنظمة كما

كان منتشراً عند الإغريق والرومان. . . بل أقيمت بشكل ثنائي وعفوي لإظهار القوة والشجاعة وكنوع من أنواع اللهو المباح.

وفي العصر الحديث وإدراكاً من منظمة المؤتمر الإسلامي بأهمية قطاع الشباب الذي يشكل اللبنة الأساسية في بناء أي مجتمع حضاري، نظَّمت تركيا منافسات رياضية بين البلدان الأعضاء في المنظمة بمدينة أزمير، فكان أول لقاء رياضي إسلامي منظَّم.

وكاستجابة لهذا التوجه ودعم وتأييد من المملكة العربية السعودية ظهرت فكرة إنشاء هيئة للإشراف على تنظيم الدورات الرياضية وإداراتها، وفي ١٩ ربيع الأول ١٤٠١هـ، الموافق ٢٥ يناير (كانون الثاني) ١٩٨١م، تمَّ تأسيس الاتحاد الرياضي للتضامن الإسلامي ومقره الرياض بهدف تقوية التضامن الإسلامي بين شباب الدول الإسلامية وتعزيز الشخصية الإسلامية في الميادين الرياضية وتوثيق أواصر الوحدة والمحبة والتآخي بين البلدان الإسلامية.

• • •

الرياضات الإسلامية

لقد انتشرت خلال العهود الإسلامية المتتالية بعض الرياضات وسنتناول فيما بعد أهم تلك الرياضات وما يقابلها في عصرنا الحاضر.

● ● ●

إذا كان اهتمام الإسلام بالألعاب الرياضية بوجه عام، فإن اهتمامه برياضة رمي السهام (النضال) كان اهتماماً مميزاً، فقد كثرت الأحاديث النبوية الشريفة الدالة على فضله والحثّ على ممارسته وعدم تركه كما سيأتي لاحقاً.

• • •

فضل ممارسة رياضة الرمي بالسهام

عن عقبة بن عامر، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن الله تعالى يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفرٍ الجنة: صانعه يحتسب في صنعته الخير، والرامي به، ومنبله، فارموا، واركبوا، وأن ترموا أحبَّ إليَّ من أن تركبوا، كل شيء يلهو به الرجل باطل، إلَّا رميه بقوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته امرأته فإنهنَّ من الحق»[(١)].

وعن أبي نجيح السلمي قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «من بلغ بسهم في سبيل الله، فهو له درجة في الجنَّة، ومن رمى بسهم في سبيل الله، فهو له عدل محرر[(٢)]، ومن شاب شيبة في الإسلام كانت له نوراً يوم القيامة»[(٣)].

---

(١) رواه الترمذي وابن ماجه.

(٢) أي قدر رقبة معتقة في سبيل الله.

(٣) رواه البيهقي في شعب الإيمان.

وعن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول: «وأعدُّوا لهم ما استطعتُمْ منْ قوةٍ، ألا إنَّ القوة الرمي، ألا إنَّ القوة الرمي، ألا إنَّ القوة الرمي»[1].

وعن سعيد بن المسيب، عن أبي ذر قال: قال رسول الله ﷺ: «من مشى بين الغرضين[2] كان له بكل خطوة حسنة»[3].

وعن أنس رضي الله عنه قال: كان أبو طلحة يتترَّس مع النبي ﷺ بترس واحد، وكان أبو طلحة حسن الرمي، فكان إذا رمى تشرّف[4] النبي ﷺ، فينظر إلى موضع نبله[5].

---

(١) رواه مسلم.
(٢) ما بين الرامي والهدف.
(٣) أخرجه سعيد بن منصور وابن أبي شيبة وأورده الحافظ في تلخيص الحبير.
(٤) أي تحقق النظر وأتبع نظره سهم أبي طلحة.
(٥) رواه البخاري.

والتزاماً من الصحابة رضوان الله عليهم أجمعين بهذا الهدي الكريم، كانوا يمارسون الرمي سواءً في حال الشباب أو عند بلوغهم سن الشيخوخة، فكان عقبة بن عامر يختلف بين الغرضين وهو شيخ كبير فقيل له: تفعل هذا وأنت شيخ كبير يشق عليك؟ فقال: لولا كلام سمعته من رسول الله ﷺ لم أعانه[1]، سمعته يقول «من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا» وفي لفظ «فقد عصى»[2].

أقواس النبي ﷺ

للنبي ﷺ أقواسه المعروفة مثل: الروحاء والبيضاء والصفرى والكتوم، وكان دائماً يفضل الأقواس العربية المصنوعة من شجر النبع والشوحط.

فعن مروان بن أبي سعيد بن المعلى الأنصاري قال: أصاب رسول الله ﷺ من سلاح بني قينقاع ثلاثة أسياف،

(١) لم أتحمل قساوته وشدته.

(٢) أخرجه مسلم.

سيفاً قلعياً وسيفاً يُدعى بتَّار وسيفاً يُـدعى الحيف[1]، وكان عنده بعد ذلك رسوب[2] والمخـذم[3]، أصابهمـا عند صنم طيِّ وأخذ من سلاح بني قينقـاع ثلاثـة أرماحٍ وثـلاثة قسي، قوس اسمها الروحاء وقـوس من شوحط[4] تُـدعى البيضاء، وقـوس صفراء تُـدعى الصفرى من نبـع[5]، وأصاب درعين يـومئذٍ من سـلاحهم درع يقال لهـا السعديـة، ودرع تـدعى فضة.

وعن مـروان بن سعيد قـال: كـانت للنبـي ﷺ قـوس تدعى الكتوم[6] من نبع، كسرت يوم أحد فـأخذهـا قتادة بن النعمان.

وعـن عـلي رضـي الله عـنــه قــال: كــانــت بيــد رسول الله ﷺ قوس عربية فـرأى رجلًا بيـده قوس فـارسية،

---

(١) الموت.
(٢) أي يرسب ويستقر في الضربة.
(٣) القاطع.
(٤) شجر الجبال.
(٥) نوع من الشجر يُتَّخذ منه القسي.
(٦) سميت بذلك لانخفاض صوتها إذا رمى بها.

قال: «ما هذه؟ ألقها، وعليكم بهذه وأشباهها ورماح القنا، فإنها يؤيد الله لكم بها في الدين ويمكّن لكم في البلاد»[1].

وقد كان النبي ﷺ مجيداً للرمي ماهراً في فنونه، فقد روى ابن إسحاق في المغازي: حدَّثني عاصم بن عمر بن قتادة أن رسول الله ﷺ رمى عن قوسه يوم أحد حتى اندقت سِيتُها[2] فأخذها قتادة ابن النعمان فكانت عنده، وأصيبت يومئذٍ عين قتادة بن النعمان حتى وقعت على وجنته، فحدثني عاصم بن عمران أن رسول الله ﷺ ردَّها بيده فكانت أحسن عينيه وأحدّهما».

● ● ●

(١) رواه ابن ماجة؛ ورماح القنا: الرماح المستقيمة.

(٢) سيتها: سِيَةُ القوس: طرفها المعقوف ولكل قوس سِيَتَان.

أول من رمى بسهم في سبيل الله

أخرج ابن عساكر، عن الزهري قال: بعث رسول الله ﷺ سرية فيها سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه إلى جانب من الحجاز يدعى رابغ، فانكفأ المشركون على المسلمين، فجاءهم سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه يومئذٍ بسهامه وكان أول من رمى بسهم في سبيل الله وكان هذا أول قتال في الإسلام، وقال سعد رضي الله عنه في رميه:

ألا هل أتى رسول الله أني
حميت صحابتي بصدور نبلي
أذود بها أوائلهم ذياداً
بكل حزونة[1] وبكل سهل

---

(١) حزونة: الأرض التي غلظت.

فـمـا يـعـتـد رامٍ فـي عـدو
بـسـهـم يـا رسـول الله قـبـلي

وأخرج ابن عساكر عن ابن شهاب قال: قتل سعد رضي الله عنه يوم أحد بسهم واحد ثلاثة، رمى به، فرد عليهم فرموا به، فأخذه فرمى به سعد رضي الله عنه الثانية، فقتل، فرد عليهم، فرمى به الثالثة، فقتل، فعجب الناس مما فعل سعد رضي الله عنه فقال: إن النبي ﷺ انبلنيه، قال: وجمع له رسول الله ﷺ أبوية[1].

●●●

---

(١) جمع له أبوية، قال له: (ارم سعد فداك أبي وأمي)، وقال له: (ارم أيها الغلام الحزوَّر)، الحزوَّر: القوي، وكان سعد يفتخر بها ويقول: ما جمع رسول الله ﷺ أبوية إلاَّ لي.

عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ستفتح عليكم الروم ويكفيكم الله، فلا يعجزْ أحدكم أن يلهو بأسهمه»(١).

وعن سلمة بن الأكوع قال: مرَّ النبي ﷺ على نفر ممن أسلم يتناضلون بالسوق فقال: «ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان»، قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول الله ﷺ: «مالكم لا ترمون؟»، قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال: «ارموا وأنا معكم كلكم»(٢).

وعن مصعب بن سعد: (كان سعد) يقول: أي بنيَّ تعلَّموا الرماية فإنها من خير لعبكم» [ذكره الطبراني].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه البخاري.

وقـال الأوزاعي عن بـلال بن سعــد: أدركت قـومـاً يشتدون بين الأغراض يضحك بعضهم إلى بعض، فإذا كان الليل كانوا رهباناً[1].

● ● ●

---

(١) أخرجه أبو نعيم في الحلية.

جواز الرهان على رمي السهام

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : لا سَبَقَ إلاَّ[1] في نصل أو خُفٍّ أو حافرٍ»[2].

● ● ●

(1) أي لا يحل أخذ المال بالمسابقة إلاَّ في أحدها، (والرهان بالمسابقة فيه تفصيل فقهي).

(2) رواه الترمذي وأبو داود والنسائي.

ندم ندامة الكسعي

من الأمثال العربية (ندم ندامة الكسعي) ولهـذا المثل قصة طريفة فالكسعي نسبة لرامي من رمات حمير يدعى محارب بن قيس من بني كُسَيْعة، ذهب يرعى إبلاً له في واد من الوديان وكان معه قوسه التي اتخذها من نبات الشوحط[1]، فلما أظلم عليه الليل رأى سرباً من حمر الوحش يمر في الوادي، فأخذ قوسه ليرمي واحداً منها، فرأى سهمه يقع ؤ صخرة ويقدح الشرر، ثم عاد القطيع بعد قليل، فجهز قوسه وسهمه ورمى ثانية، فوقع السهم على صخرة وقدح الشرر ثانية، ثم عاد القطيع أمامه ثالثة ورابعة وخامسة وهو يرمي وفي كل رمية يقدح السهم شرراً، فاغتاظ وكسر قوسه ونام، وفي الصباح رأى خمساً من حمر الوحش صرعى فعلم أن قوسه كانت جيدة وشديدة ومن شدتها كان السهم يخترق الهدف ويقع على الصخر فلما نظر إلى قوسه مكسرة ومبعثرة ندم وعض على أصبعه من شدة الندم، وذهبت ندامته مثلاً فأصبح يقال (ندم ندامة الكسعي).

---

(١) أشجار من نوع خاص تصنع منها القسي.

أنواع القسي المستخدمة في الرمي

نظراً لانتشار هذه الرياضة القتالية بين صفوف المسلمين فقد تنوعت أشكالها ومميزاتها لتناسب الأوضاع المختلفة وقت الحرب والسلم فمن أنواعها:

١ ـ **العربية**: وهي نوعان:

ـ **حجازية**: تصنع من عود النبع أو الشوحط.

ـ **الواسطية**: سميت بالواسطية لتوسطها ما بين الحجازية والفارسية.

٢ ـ **فارسية**: منتشرة في بلاد الشام ومصر.

٣ ـ **تركية**: تشبه القسي الفارسية إلاَّ أنها أغلظ، ولها قفل ومفتاح وتسمى الأنثى والذكر.

كما يوجد قوس يستعمل بواسطة الرجل ويسمى قوس الجرخ وله جوزة ومفتاح ولا بد عند استعمالها من مساعدة شخصين يمسكان بها حتى يستطيع الرامي الرمي،

ويستعمل هذا النوع بشكل جيد عند اقتحام الحصون والقلاع، إلاَّ أن قوس اليد المذكور سابقاً هو المشهور والأفضل والمستعمل في عهد النبوة والصحابة الكرام.

• • •

الشروط الفنية لرمي السهم

إذا كان لكل لعبة شروط فنية وقوانين لا بد من تحقيقها حتى يمكن ممارسة اللعبة بالشكل الصحيح فقد وضع الأقدمون القواعد والأسس الواجب توفرها بالنسبة للرامي وبالنسبة للقوس والسهم.

فمن أركان الرمي عند العرب المسلمين:

(أ) **القبض**: أن يقبض القوس بجميع كفه ويدفع بزنده.

(ب) **العقد**: طريقة وضع الأصابع على الوتر.

(ج) **المد**: ويقصد به مد السبابة عند إطلاق السهم فمنهم من يمدها إلى منكبه، ومنهم من يمدها إلى حاجبه الأيمن، ومنهم إلى شحمة أذنه، ومنهم إلى ذقنه، ومنهم إلى آخر عظم لحييه.

(د) **النظر**: ويقصد به النظر باتجاه المرمى، فمنهم من

ينظر خارج القوس، ومنهم من داخل القـوس، ومنهم من داخله وخارجه.

(هـ) الإطـلاق: وتختلف طـريقـة إطلاق السهم بحسب طريقة نظر الرامي للهدف المطلوب.

● ● ●

آداب الرمي

١ ـ احتساب الأجر والثواب من الله عز وجل وإخلاص النية في تعلم هذا الفن من الرياضات.

٢ ـ الوضوء عند الرمي.

٣ ـ الدعاء طلباً للنجاح والسداد، وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: «يا علي سلِ الله الهدى والسداد، واذكر بالهدى هدايتك الطريق، وبالسداد سداد السهم»(١).

٤ ـ السكينة والوقار وعدم حسد الزملاء لإصابتهم الأهداف وعدم التضجر والتبرم من عدم الإصابة، وألاَّ يشتم قوسه ولا سهمه ولا نفسه ولا أستاذه.

• • •

(١) أخرجه مسلم.

رمي السهام في العصر الحاضر

أُدخلت رياضة الرماية بالقوس إلى الألعاب الأولمبية بباريس أوائل القرن الحالي بعد أن تم تشكيل اتحادات وطنية ترعى رياضة رمي السهام، وتم إنشاء اتحاد دولي للعبة يشرف على الاتحادات الوطنية بهدف الارتقاء ونشر هذه الرياضة في أنحاء العالم.

وكانت الدول العربية من بين الدول التي أدخلت تلك الرياضة ضمن مسابقاتها.

وحرصاً من الاتحاد العربي للألعاب الرياضية المشرف على الألعاب الرياضية بالوطن العربي ـ ومقره الرياض ـ في دعم وتشجيع الألعاب النابعة من تراثنا الإسلامي كان اهتمامه بأنشطة الرماية بالسهام حيث تم اعتماد مسابقات الثلاثي العربي[1] لرعاية ألعاب (السباحة

---

(١) هناك سباق الخماسي الحديث وهو من الألعاب الأولمبية =

والرماية وركوب الخيل) كون هذه الألعاب قد ورد بشأنها الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة الداعية للأخذ بها وتعهدها وممارستها، كما مر معنا وسيمر لاحقاً.

ويقصد بالثلاثي العربي أن اللاعب يقوم بخوض مسابقات معينة ومحددة وفقاً للائحة الثلاثي العربي في رياضة السباحة ورمي السهم وركوب الخيل، ثم تجمع علامات المتسابقين ويتوج الأكثر جمعاً للعلامات بطلاً للألعاب الثلاثة.

وقد تم تعميم هذه الفكرة وتلك المسابقات الخاصة بالثلاثي العربي إلى مختلف الدول العربية على أمل أن تدرج ضمن الأنشطة الرياضية لديها، رغبة في مشاركة أكبر عدد من الشباب بتلك الرياضات الإسلامية الأصيلة.

والدعوة الآن مفتوحة للأخوة الشباب للالتحاق بأحد مراكز التدريب المنتشرة في أغلب الأندية الرياضية، ففضلاً

= ويتكون من رياضات مختلفة تتضمن (سلاح المبارزة ـ الرماية بالمسدس ـ السباحة الحرة ـ سباق الضاحية ـ سباق الفروسية).

عن فوائدها الكثيرة من الناحية الجسمية والنفسية، ففي ممارستها اقتداء بالنبي ﷺ والصحابة رضوان الله عليهم: «عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين من بعدي»[1].

أما القواعد الفنية الحديثة لرياضة الرماية بالقوس والنشاب حسب ما حدده الاتحاد الدولي، فهي كالتالي:

*** الأقواس:**

- الوزن: ١,٥ كغ.
- الطول: ١,٨٠ ــ ٢,٧م.
- تصنع من خشب الطقوس أو من الألياف الزجاجية.
- يزوّد القوس بمثبتين أثناء المسابقات لمنع الارتجاجات.

*** الأوتار:**

تصنع من أي عدد من الخيوط في وتر واحد مع تخصيص مكان مزوي للأصابع بغرض الجذب.

---

(١) رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه.

* السهام:

ـ تصنع عادة من الألمنيوم مع أجنحة من البلاستيك.

ـ الوزن: ١٨ ـ ٢٠ غرام.

ـ الطول: ٧٠ ـ ٧٥ سم.

ويحمل الرامي إضافة إلى قوسه وسهامه، جعبة لحمل السهام وقطعة جلدية لذراعه وأخرى لوقاية أصابعه وعلاَّقة لحمل القوس.

* لوحات الأهداف:

وتصنع من الورق أو القماش أو أي مادة ملائمة وهي نوعان:

ـ لوحات بقطر ١٢٢ سم.

ـ لوحات بقطر ٨٠ سم.

ولوحة الهدف مقسمة إلى دوائر مشكلة خمسة مناطق: ذهبي ـ أحمر ـ أزرق ـ أسود ـ أبيض، ويقسم كل قسم بخط رفيع إلى منطقتين متساويتين في العرض،

وبذا تكوّن عشرة مناطق متساوية، وعند المسابقات تمنح عشرة نقاط للسهم الذي يصيب المنطقة الداخلية ثم تتدرج النقاط الممنوحة حتىٰ تصل إلى نقطة واحدة للمنطقة الخارجية (البيضاء).

* مسابقات لعبة الرماية بالسهام:

(أ) رماية الأهداف.

(ب) رماية الحقول.

(ج) رمي الدوائر.

(د) رمي السبق.

* مسافات المسابقات:

يبعد الرامي عن الأهداف التي يرمي إليها سهامه مسافات مختلفة، هي كما يلي:

٣٠ متر ــ ٥٠ متر ــ ٧٠ متر ــ ٩٠ متر.

يبدأ الرمي بأطولها (٩٠متر) وينتهي بأقصرها (٣٠ متر).

وكل رامي يقوم برمي ٣٦ سهماً لكل مسافة بمعدل ٣ سهام لكل جولة التي تستمر ٢,٥ دقيقة.

وتقام المسابقات على يومين أو يوم واحد.

أما عدد السهام والأهداف (القراطيس) فتختلف باختلاف نوع المسابقة.

●●●

الرماية بالمسدس والبندقية

وإذا كانت الرماية في العصور السالفة مقتصرة على السهام بأنواعها المختلفة، فإن الرماية في عصرنا الحالي أخذت منحىً آخر عندما استخدم المسدس والبندقية لإصابة الأهداف.

وأصبحت رياضة الرماية (بالمسدس والبندقية) من الرياضات المنتشرة بشكل كبير في مختلف بلدان العالم، واهتمت القوات المسلحة في تشكيل فرقها والمشاركة في مسابقاتها التي تقام على المستوى المحلي والدولي والأولمبي بغية الارتقاء بالكفاءة القتالية لدى أفرادها وتعزيز سرعة ردات الفعل، ودقة الملاحظة، والتنسيق الحركي لدى ممارسها.

وتقسم رياضة الرماية بوجه عام إلى نوعين:

* أولاً ـ الرماية بالبندقية :

(أ) البندقية الحرة صغيرة العيار :

ـ المسافة : ٥٠ متراً .

ـ عدد الطلقات : ٦٠ طلقة .

ـ عدد الأهداف : ٦٠ هدف .

ـ المدة : ٤٥ دقيقة .

(ب) البندقية الحرة صغيرة العيار :

ـ المسافة : ٥٠ متر .

ـ عدد الطلقات : ١٢٠ طلقة على ثلاثة أوضاع امتداد ـ واقفاً ـ بروك .

ـ عدد الأهداف : ١٢٠ هدف بواقع ٤٠ هدف لكل وضع .

(ج) مسابقة البندقية الهوائية :

ـ المسافة : عشرة أمتار .

ـ عدد الطلقات : ٦٠ طلقة .

ـ عدد الأهداف : ٦٠ هدف .

ـ المدة : ساعتان .

ـ الوضعية : الوقوف .

(د) مسابقة الرماية على الأهداف المتحركة:

ـ المسافة: عشرة أمتار.

ـ الهدف: يكون على شكل حيوان يتعرض أمام الرامي ويجري مشوار طوله ٢ متر في زمن معين.

ـ الوضعية: الوقوف.

* ثانياً ـ المسدس:

(أ) المسدس الهوائي:

ـ عدد الطلقات: ٦٠ طلقة.

ـ المسافة: ١٠ متر.

ـ الوضعية: واقفاً.

ـ الأهداف: ٦٠ هدف.

ـ الزمن: ساعتان و ١٥ دقيقة.

(ب) المسدس الحر:

ـ عدد الطلقات: ٦٠ طلقة.

ـ المسافة: ٥٠ متر.

ـ الوضعية: واقفاً.

ـ الأهداف: ٦٠ هدف.

ـ الزمن: ساعتان و ٣٠ دقيقة.

(ج) المسدس الأولمبـي:

ـ المسافة: ٢٥ متر.

ـ عدد الطلقات: ٦٠ طلقة.

ـ الهدف: هدف دائري خاص.

* ثالثاً ـ مسابقات الرماية على الأطباق:

(أ) مسابقة أطباق الحفرة:

ـ عـدد الأطباق: ١٥٠ طبق تـطلق من مكائن أوتوماتيكية بارتفاعات وزوايا مختلفة.

(ب) مسابقة الرماية على الأطباق من الأبراج:

وتكـون الأهـداف عبـارة عن أطبـاق فخـاريـة دائرية.

ـ عـدد الأطباق: ١٥٠ طبق لهـا نفس صفات أطباق الحفرة.

● ● ●

لقد استأثر الحصان في حياة العرب الجاهليين الكثير من الاهتمام ووجد في نفوس أبناء الجزيرة العربية الاعتزاز والتكريم، كما أنهم حافظوا على أنساب الخيل وتحديد سلالاتها فهم يخلدون ذكرها وصفاتها في قصائدهم وأشعارهم، وقد ذكر صاحب أنساب الخيل (ابن الكلبي) أكثر من مائة فرس من أفراس الجاهلية والإسلام مع نسبتها إلى أصحابها.

ولم تكن العرب في الجاهلية تصون شيئاً من أموالها وتكرمه صيانتها للخيل وإكرامها لها، كما أن العربي يبيت طاوياً ويشبع فرسه ويؤثره على نفسه وأهله وولده.

والفرس عدة للفارس في الحروب لغيرتها على صاحبها، مما حملهم على تقريبها من بيوتهم إكراماً لها، وتعظيماً لقدرها، واعتزازاً بها، حتى سميت بالمقربات.

ولقد احتلت الخيل مكانة متميزة في عهد النبي ﷺ، حيث كان لها دور أساسي في الفتوح الإسلامية، ويعتبر ركوبها رياضة ترويحية للشباب المسلم وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم في أكثر من موضع فقال تعالى:

﴿وَأَعِدُّوا لَهُم مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾[1].

وأقسم سبحانه بها حيث قال عز وجل:

﴿وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا[2]، فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا[3]، فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا[4]، فَأَثَرْنَ بِهِ نَقْعًا[5]، فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعًا﴾[6].

---

(١) سوورة الأنفال: الآية ٦٠.

(٢) العاديات ضبحا: الخيل التي تعدو وهي تحمحم.

(٣) الموريات قدحا: الخيل التي توري النيران بحوافرها.

(٤) المغيرات صبحا: الخيل إذا غارت بالصباح.

(٥) فأثرن به نقعا: أثارت الخيل بحوافرها التراب.

(٦) سورة العاديات.

وقال النبي ﷺ: «الخيل معقود بنواصيها الخير إلى يوم القيامة»[1]، وفي حديث آخر: «البركة في نواصي الخيل»[2].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «من احتبس فرساً في سبيل الله إيماناً بالله وتصديقاً بوعده؛ فإنَّ شِبَعَه، وريَّه، ورَوْثه، وبوله في ميزانه يوم القيامة»[3].

وعن عُتْبة بن عبد السُّلميِّ أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: «لا تقصوا نواصي الخيل، ولا معارفها[4]، ولا أذنابها فإن أذنابها مذابُّها[5]، ومعارفها دفاءها، ونواصيها معقود فيها الخير»[6].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه الشيخان.

(٣) رواه البخاري.

(٤) أي شعور عنقها.

(٥) أي مراوحها، تذهب بها الهوام عن نفسها.

(٦) رواه أبو داود.

وعن جرير بن عبد الله، قال: رأيت رسول الله ﷺ يلوي ناصية فرس بأصبعه، ويقول: «الخيل معقود بنواصيها الخير إلى يوم القيامة: الأجر والغنيمة»[١].

وعن أبي وهب الحشمي، قال: قال رسول الله ﷺ: «ارتبطوا الخيل، وامسحوا بنواصيها وأعجازها ـ أو قال كفالها ـ وقلدوها، ولا تقلدوها الأوتار»[٢].

وعن علي رضي الله عنه قال: أهديت لرسول الله ﷺ بغلة، فركبها، فقال عليٌّ: لو حملنا الحمير على الخيل فكانت لنا مثل هذه فقال رسول الله ﷺ: «إنما يفعل ذلك الذين لا يعلمون»[٣].

وعن أنس رضي الله عنه قال: لم يكن شيء أحب إلى رسول الله ﷺ بعد النساء من الخيل»[٤].

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه أبو داود والنسائي.

(٣) رواه أبو داود والنسائي.

(٤) رواه النسائي.

وكان من الطبيعي اهتمام الإسلام بالخيل كونه الوسيلة الأساسية للحرب والدفاع عن المسلمين والذود عن ديارهم إضافة إلى الركوب والرياضة والترويح عن النفس بامتطاء صهواتها.

• • •

الرهان والمسابقة بين الخيل

ثبت عن النبي ﷺ مسابقته في الخيل. فعن عبد الله بن عمر أن النبي ﷺ: (سبَّق بين الخيل وراهن)، وفي لفظ: (سبَّق بين الخيل وأعطى السابق)[1].

وعن الزبير بن الخريت[2] عن أبي لبيد[3]، قال: أرسلت الخيل زمان الحكم بن أيوب[4] فلما رجعنا قلنا: لو مررنا بأنس بن مالك فسألناه، فأتيناه فقلنا: يا أبا حمزة هل كنتم تراهنون على عهد رسول الله ﷺ؟ فقال: نعم لقد سابق رسول الله ﷺ على فرس يقال لها سبخة فجاءت سابقة، فهش لذلك النبي ﷺ وأعجبه.

---

(١) رواه أحمد.

(٢) البصري.

(٣) لمازه بن زياد.

(٤) والي البصرة في خلافة الوليد بن عبد الملك.

وعن عبد الله بن عمر أن رسول الله سابق بين الخيل التي أضمَرتْ من الحفياء[1] وأمدها[2] ثنية الوداع، وبينهما ستة أميال، وسابق بين الخيل التي لم تضمَّرْ من الثنية إلى مسجد بني زريق، وبينهما ميل»[3].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «لا سَبَقَ إلاَّ في نصلٍ أو خفٍ أو حافرٍ»[4].

وعن عمران بن حصين قال: قال رسول الله ﷺ: «لا جلب[5] ....

(١) موضع يبعد عن المدينة المنورة ستة أميال تقريباً.

(٢) أمدها: غايتها.

(٣) متفق عليه، والنبي ﷺ راعى في هذا السباق نوعية الخيول التي سابق عليها الفرسان فجعل مسافة السباق ستة أميال للخيول الخفيفة سريعة الجري (الخيل المضمَّرة) بينما جعل المسافة للخيول الثقيلة السمينة (الخيل التي لم تضمَّرْ) ميل واحد.

(٤) رواه الترمذي.

(٥) لا جَلَبَ: لا صياح.

ولا جنب»[1]. زاد يحيى في حديثه: «في الرهان»[2].

• • •

---

(١) الجَنَبُ: أن يجذب إلى جنب مركوبه فرساً آخر ليركبه إذا خاف أن يسبق.

(٢) رواه أبو داود والنسائي. وهذا توجيه للمسابقة الشريفة البعيدة عن الغش والخداع والالتزام بالهدوء عند المسابقة والابتعاد عن ما يسمى الآن (شغب الملاعب).

كان رسول الله ﷺ من أشجع الفرسان في زمن الحرب والسلم ويجيد امتطاء الخيل مسرَّجة وغير مسرَّجة (وفي ذلك صعوبة كبيرة للفارس).

فعن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ أحسن الناس، وأجود الناس، وأشجع الناس، ولقد فزع أهل المدينة ليلة، فركب فرساً لأبي طلحة عرياً[1] فخرج الناس فإذا برسول الله ﷺ قد سبقهم إلى الصوت قد استبرأ الخبر وهو يقول: «لن تراعوا». وقال النبي ﷺ: «وجدناه بحراً»[2]، قال ثابت: فما سبق ذلك الفرس بعد ذلك وكان فرساً يبطَّأ[3]»[4].

---

(١) غير مسرَّجة.

(٢) وجدناه بحراً: أي واسع الجري، والفرس إذا كان واسع الجري يسمى بحراً أي أن جريه لا ينفد كما لا ينفد ماء البحر.

(٣) بطيء الجري.

(٤) أخرجه البخاري ومسلم.

للنبي ﷺ العديد من الأفراس يمتطيها أيام السلم والحرب ويسابق عليها منها:

* السكب[1]:

عن سهل بن أبي حثمة، عن أبيه، قال: أول فرس ملكه رسول الله ﷺ فرس ابتاعه بالمدينة من رجل من بني فزارة بعشرة أواق، كان اسمه عند الأعرابي الضرس[2] فسماه رسول الله ﷺ السكب، وكان أول ما غزا عليه يوم أحد وليس مع المسلمين يومئذ فرس غيره وفرس لأبي بردة بن نيار يقال له مراوح.

---

(١) إذا كان الفرس خفيف الجري فهو سكب كانسكاب الماء.

(٢) الضرس: الصعب السيِّىء الخلق.

* المرتجز[١]:

عن ابن عباس رضي الله عنه قال: كان لرسول الله ﷺ فرس يدعى المرتجز. قال محمد[٢]: فسألت محمد بن يحيى بن سهل عن المرتجز؟ فقال: هو الفرس الذي اشتراه من الأعرابي الذي شهد له منه خزيمة بن ثابت وكان الأعرابي من بني مرة يعني حيث جاء خزيمة بن ثابت الأنصاري، والأعرابي يقول لرسول الله ﷺ: لم أبعك الفرس، وذلك أنهم أعطوه به أكثر من الثمن الذي ابتاعه به رسول الله ﷺ فرجع عن البيع، ورسول الله ﷺ يقول له: لقد بعتنيه فقال الأعرابي: من يشهد لك بذلك، فقال خزيمة: أنا أشهد أنك قد بعته من رسول الله ﷺ، فقال رسول الله ﷺ لخزيمة: كيف شهدت بهذا؟ قال: أشهد أن كل ما قلت هو الحق والصدق، فجعلت شهادة خزيمة كشهادة رجلين)[٣].

---

(١) المرتجز: سمي به لحسن صهيله وكان أبيض.

(٢) ابن عمر الواقدي.

(٣) أخرجه البخاري. (٤٧٨٤) ولكن قصة خزيمة وردت مفصلة في مسند الإمام أحمد (٣٦/٢٠٦، رقم ٢١٨٨٣).

* اللزاز[1] * الظرب[2] * اللحيف[3]:

فعن محمد بن عمر، قال: حدثني أُبي بن عباس بن سهل بن سعد، عن أبيه، عن جده، قال: كانت لرسول الله ﷺ ثلاثة أفراس لزاز والظرب واللحيف، فأما اللزاز فأهداه المقوقس، وأما اللحيف فأهداه له ربيعة بن البراء من كلاب، فأثابه عليه فرائض من نعم بني كلاب، وأما الظرب فأهداه له فروة بن عمرو بن الباقرة الجزامي من البلقا، ويقال لها عمان.

* الورد:

أهداه تميم الداري لرسول الله ﷺ فرساً يقال لها الورد، فأعطاه عمر، فحمل عليه عمر في سبيل الله (ثم) وجده يباع.

---

(١) اللزاز: من قولهم لازرته أي لاصقته والملزز: المجتمع الخلق.

(٢) الظرب: سمي بذلك لتشوفه أو لحسن صهيله.

(٣) اللحيف: سمي بذلك لطول ذنبه كأنه يلحف به الأرض.

وهنـاك أفراس مشهـورة لبعض الصحابـة رضـوان الله عليهم فـالفـرس سـابق لأميـر المؤمنين علي رضي الله عنـه واليعسوب للزبير بن العوام والورد لحمزة بن عبد المطلب.

• • •

ركوب الخيل لهو مباح

من العناية الكبيرة بالخيل في الدين الإسلامي الحنيف أن جعل العمل على تدريب الفرس وترويضه من اللهو المباح والمؤجر عليه إذا ابتغي فيه وجه الله تعالى.

فقال عليه الصلاة والسلام: «ليس من اللهو محمود إلاَّ ثلاثة: تأديب الرجل فرسه، وملاعبته أهله، ورميه بقوسه ونبله فإنهم من الحق ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة عنه فإنها نعمة تركها» أو قال: «كفرها»[1].

• • •

---

(١) أخرجه أبو داود، النسائي، الترمذي وابن ماجه.

صفات الخيل وعلاماتها

للخيل صفات وعلامات تعرف بها أصالتها وجودتها فأفضلها الشديدة السواد مع بياض قليل في الأنف والشفة السفلى، كما ورد عن أبي قتادة، عن النبي ﷺ قال: «خير الخيل الأدهم[1] الأقرح[2] الأرثم[3]، ثم الأقرح المحجَّل[4] طلق اليمين[5]، فإن لم يكن أدهم فكميت[6]، على هذه الشية[7]»[8].

---

(١) الأدهم: شديد السواد.

(٢) الأقرح: شديد السواد مع بياض يسير.

(٣) أرثم: الخيل عندما تكون في أنفه وشفته السفلى بياض.

(٤) التحجيل: بياض في قوائم الفرس.

(٥) طلق اليمين: إذا لم يكن في إحدى قوائم الفرس بياض.

(٦) الكميت: إذا كان في أذن وعرف الفرس سواد والباقي أحمر.

(٧) الشية: العلامة (العلامة أي لون في جسم الفرس يخالف لونه الأصلي وهي عدة أنواع).

(٨) رواه الترمذي والدارمي.

وعن ابن عباس، قال: قال رسول الله ﷺ: «يمن الخيل في الشقر»[1].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يكره الشكال في الخيل والشكال أن يكون الفرس في رجله اليمنىٰ بياض وفي يده اليسرى، أو في يده اليمنىٰ ورجله اليسرىٰ»[2].

وعن أبي وهب الجشمي، قال: قال رسول الله ﷺ: «عليكم بكل كميت أغرَّ محجَّل، أو أشقر أغرَّ محجَّل، أو أدهم أغرَّ محجَّل»[3].

● ● ●

---

(١) رواه الترمذي وأبو داود.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه أبو داود والنسائي.

ـــــــ الخيل والفروسية في العصر الحاضر

لم يظهر الاهتمام بالخيل وسلالاتها بشكل علمي مدروس إلاَّ في القرن الثالث عشر الميلادي حيث تم تطوير تقنية تسريج الخيل وبيطرتها.

وللخيل في وقتنا الحاضر سلالات كثيرة ومتعددة.

وتقسم بشكل عام إلى ثلاثة أقسام رئيسية:

ـ الخيول ذوات الدم البارد (الأوروبية).

ـ الخيول ذوات الدم الحار (الشرقية).

ـ الخيول ذوات الدم الدافىء (خليط بين الدم الحار والبارد).

كما تقسم من حيث الحجم إلى قسمين:

١ ـ الخيول الخفيفة:

وزنها ما بين ٤٤٠ ـ ٦٥٠ كغ ومن أشهر سلالاتها:

ـ ليبيزان.

ـ البابنو.

ـ موركن.

ـ ستاندرد بريد.

ـ الهاكن.

ـ أبالوسا.

ـ أورلوف.

وهذه الخيول تستعمل للسباقات حيث تمتاز بسرعتها الكبيرة.

٢ ـ **الخيول الثقيلة:**

وهي المنسوبة إلى الخيل ذوات الدم البارد وتستعمل هذه الخيول لجر العربات الثقيلة إضافة للأعمال الزراعية ومن أهم سلالاتها:

ـ دج درافت.

ـ البيروشون.

ـ الشاير.

● ● ●

أهم صفات الخيول العربية

تعتبر الخيول العربية من أقدم السلالات الخفيفة في العالم ومنبع السلالات المؤصلة ويرجع تاريخها إلى ما قبل الميلاد ومن مميزات الحصان العربي رشاقته وتوازنه وألوانه الجذابة إضافة إلى صبره وحزمه وأناته، ويعرف الحصان العربي بارتفاعه المتوسط ورأسه الصغير والعينين المتباعدتين وأذنان قصيرتان ورقبته الممتلئة بالعضلات القوية والصدر الكبير.

كما تمتاز الخيول العربية بسلوكها الجيد وشجاعتها وسرعتها، وتوصف دائماً بالذكاء والحيوية وقدرتها على التحمل[1] مما يجعلها المؤهلة للفوز بالسباقات الطويلة والحصان العربي لا يدهس فارسه إذا وقع عن ظهره.

● ● ●

(١) أثبتت الدراسات الأمريكية الحديثة أن نسبة عدد الكرات الحمراء في دم الحصان العربي تزيد عمّا عليه في السلالات =

تقسم مسابقات الخيل بوجه عام إلى قسمين:

١ ـ سباقات السرعة:

وتكون عادة لمسافة ١٤٠٠ متر ـ ١٦٠٠ متر ـ ٢٠٠٠ متر ـ ٢٤٠٠ متر ـ ٣٠٠٠ متر.

٢ ـ سباقات القفز على الحواجز:

وتمتد إلى مسافة تتراوح ما بين ٧٥٠ ـ ٩٠٠ متر وبمعدل سرعة ٤٠٠ متر وعدد الحواجز ما بين ١٠ ـ ١٢ حاجزاً أحدها حاجزاً مائياً، وأقصى ارتفاع للحاجز ١٢٠ سم.

كما يوجد سباق يسمى الثلاثي العسكري الذي

= الأخرى مما يساعده على اختزان كميات أكبر من الأوكسجين وبالتالي زيادة طاقته المخزونة (الخيل والرياضة قديماً وحديثاً للمؤلف موسى علي عسيري).

يسمى تاج الفروسية لاحتوائه على معظم مجالات الفروسية الحديثة للرياضة، وهي رياضة أولمبية منتشرة في أوروبا وأمريكا بشكل خاص ويتألف من ثلاثة سباقات بشكل أساسي :

(أ) سباق العدو لمسافة ٦ كم وبمعدل سرعة متوسطة ٢٤٠م/دقيقة.

(ب) سباق الصيد يتم فيه اجتياز ١٢ حاجزاً وبسرعة ٦٠٠م/دقيقة.

(ج) سباق المضمار لمسافة ٧٢٥٠ متر يتم اجتياز ٢٣ ـ ٣٥ عائقاً طبيعياً بارتفاع يصل إلى ١٤٠ سم بحد أقصى.

ويوجد كذلك العديد من ألعاب الفروسية المنتشرة في أنحاء مختلفة في العالم كسباق البولو ـ الرودو ـ البوشكاش ـ وسباق الكرة المرفوعة.

وإن كان من كلمة فيما يخص الخيل ومسابقاته، فإنها دعوة إلى جميع المسؤولين عن الرياضة في مختلف الدول العربية والإسلامية لتبني ورعاية هذه الرياضة الأصيلة التي

حثنا عليها ديننا وجَعْلِها رياضة أكثر شعبية، وذلك بإنشاء المدارس والمراكز التعليمية والتدريبية ولا سيما أن هناك نواة صالحة لمثل هذه الخطوة كما هو الحال في المملكة العربية السعودية حيث تجد الخيل الكثير من التكريم والاهتمام، حيث يوجد حركة نشيطة لتوليد الخيل العربية الأصيلة للمحافظة على سلالاتها النقية كما يوجد مدارس ونوادي خاصة بالفروسية.

●●●

ومن ضمن المسابقات التي انتشرت في عهد النبي ﷺ مسابقات الإبل وكان عليه الصلاة والسلام يمتلك العضباء ذات الشهرة الكبيرة بين الصحابة لمميزاتها المتمثلة بقوتها وسرعتها.

فعن أنس رضي الله عنه قال: كانت العضباء[1] لا تسبق فجاء أعرابي على قعود[2] له مسابقها فسبقها الأعرابي، وكأنَّ ذلك شقَّ على أصحاب رسول الله ﷺ فقال: «حق على الله أن لا يرتفع شيء من الدنيا إلَّا وضعه»[3].

---

(١) العضباء: مشقوقة الأذن وتسمى كذلك القصواء والجدعاء.

(٢) القعود: الإبل التي تركب وتكون ما بين سنتين إلى ست سنوات.

(٣) أخرجه البخاري. (٢٨٧٢، ٦٥٠١).

واليوم اهتمت بعض الدول الإسلامية بهـذا النوع من المسابقات وجعلت لها منافسات تتنافس فيهـا الهجن، ومن أشهرها سباق الهجن بالمملكة العربية السعودية الذي يـرعاه الحرس الوطني ونادي الفروسية، ويقام كـل عام في منـطقة الجنادرية وتشترك به معـظم الدول العـربية ويمتـد إلى نحو ٢٢ كم كما تقام سبـاقات أخـرى مماثلة في كـل من الأردن والإمارات العربية المتحدة.

• • •

رياضة السباحة في الإسلام

استكمالاً لاهتمامات المسلمين بتنمية قدرات الشباب البدنية لمواجهة الصعاب والعقبات التي تعترضهم، كانت رياضة السباحة المصنَّفة ضمن أهم الرياضات وأنفعها على الإطلاق، كونها إحدى الرياضات الهوائية التي تمارس بصورة منتظمة وعلى وتيرة مستمرة كما هو الحال، برياضات (المشي ـ الهرولة ـ ركوب الدراجة)، كما أنها تحدث أثراً نافعاً على الجهاز القلبي التنفسي بانخفاض عدد ضربات القلب وزيادة القدرة على استهلاك الأوكسجين وبالتالي تجعل القلب يقوم بأداء مهامه بالصورة المثلى.

وقد ورد في أثر مرفوع (كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لغو أو سهو إلاَّ أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله وتعلّم السباحة)[1].

---

(١) أخرجه البزار ورواه الطبراني في الأوسط والكبير.

وعن أمامة بن سهل بن حنيف قال: كتب عمر بن الخطاب إلى أبي عبيدة بن الجراح: (أن علِّم غلمانك العوم[1]، ومقاتلتكم الرمي)[2].

وورد عن عمر رضي الله عنه قوله: (علِّموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل).

لقد كان من الحكمة البالغة أن لفت الإسلام انتباه المسلمين إلى هذه الرياضية التي تعتبر من أفضل وأحسن الرياضات في الوقت الحاضر لفوائدها الواضحة على أفراد المجتمع، ورغم ذلك نرى بعض الدول الإسلامية تقاعست بعض الشيء عن خوض هذا المضمار، بينما الدول الغربية وإدراكاً منها بأهميتها الكبيرة، قامت بإدخال مادة رياضة السباحة كمادة أساسية في مواد المراحل الدراسية الأولى كما هو معمول به في ألمانيا وبعض الدول الغربية.

• • •

---

(١) السباحة.

(٢) رواه البيهقي وابن ماجه.

ـــــ رياضة السباحة في الوقت الحاضر

تقسم مسابقات السباحة إلى ثلاثة أقسام:

١ ـ السباحة القصيرة:

وهي عدة أنواع:

ـ السباحة الحرة لمسافة ٥٠/ ١٥٠/ ٢٠٠/ ٤٠٠/ ٨٠٠/ ١٥٠٠ متر.

ـ سباحة الظهر لمسافة ١٠٠/ ٢٠٠ متر.

ـ سباحة الصدر لمسافة ١٠٠/ ٢٠٠ متر.

ـ سباحة الفراشة لمسافة ١٠٠/ ٢٠٠ متر.

ـ السباحة المتنوعة لمسافة ٢٠٠/ ٤٠٠ متر، يقوم المتسابق بأداء الأساليب الأربعة للسباحة (حرة ـ ظهر ـ صدر ـ فراشة).

تقام منافسات رياضة السباحة في حوض سباحة بطول ٥٠ متر، وعرض لا يقل عن ٢١ متر، وعمق بحد أدنى

١,٨ متـر، على ألَّا تقل درجـة حرارة المـاء عن ٢٤ درجـة مئوية.

٢ ــ الغـطـس:

يقوم القافز بتأدية عدة حركات مرنة قبل وصوله الماء، ويكـون القفـز من سـلالم بـارتفـاع (٥ ــ ٧,٥ ــ ١٠ متـر) للسلم الثابت وبارتفاع (١ ــ ٤ متر) للسلم المتحرك.

وتقام منافسات الغطس في حوض ماء خاص بالغطس بعمق خمسة أمتار، وعرض ٢٠ متر، وطـول ٢٥ متر، على ألَّا تقل درجة حرارة الماء من ٢٦ درجة مئوية.

٣ ــ كـرة المـاء:

تمـارس في حـوض للسبـاحـة بـطول ٣٠ × ٢٠ متـر ويتـألف كـل فـريق من سبعـة لاعبين، والمبـاراة عبـارة عن أربعـة أشواط، كـل شـوط لمـدة ٧ دقـائق (لعب فعلي دون فتـرات التـوقف)، تفصـل بين الشـوطين فتـرة راحـة لمـدة دقيقتين.

وتكون درجة حرارة الماء بحوض السباحـة لا تقل عن ٢٤ درجة مئوية ويفضل ألَّا تزيد عن ٢٦ درجة مئوية.

سباقات المسافات الطويلة

تتطلب هذه السباقات قوة واحتمال وعزيمة وشدة لمواجهة الصعاب التي تعترض المتسابق ومن أشهر السباقات:

المارتون كابري ـ نابولي ـ الدردنيل ـ مضيق جبل طارق، إضافةً إلى سباق عبور المانش بين إنجلترا وفرنسا المحدد لمسافة ٣٢ كم وللأبطال العرب المسلمين في تلك السباقات نتائج جيدة حيث احتلوا المراكز الأولى.

● ● ●

رياضة الجري في الإسلام

رياضة الجري من أقدم الرياضات حيث كانت تمارس بشكل عفوي سواء للحاق بالأعداء أو للمنافسة بين الأفراد والترويح عن النفس، ويعود تاريخها إلى ما قبل الميلاد بأعوام كثيرة.

وجاء الإسلام فحث عليها ومارسها النبي ﷺ بنفسه، كما لعبها الصحابة رضوان الله عليهم بشكل عفوي وعلى شكل مسابقات فيما بينهم.

فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (سابقني النبي ﷺ فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم[1] سابقني فسبقني، فقال: هذه بتلك)[2].

---

(١) ازداد الوزن.

(٢) أخرجه الإمام أحمد.

أما فيما يخص مسابقة الصحابة فيما بينهم فعن سلمة بن الأكوع قال: بينما نحن نسير وكان رجل من الأنصار لا يسبق شدّاً[1] فجعل يقول: ألا مسابق إلى المدينة هل من مسابق؟ فجعل يعيد ذلك، قال: فلما سمعت كلامه، أما تكرم تكريماً، ولا تهاب شريفاً؟ قال: لا، إلّا أن يكونَ رسول الله ﷺ قال: قلت: يا رسول الله بأبي أنت وأمي ذرني فلأسابق الرجل قال: «إن شئت فسبقته»[2].

وقد أجمع الأخصائيون الرياضيون والأطباء على أن رياضة الجري من أهم وأنفع الرياضات في مجال رفع اللياقة البدنية ولا سيما إذا تمت ممارستها بشكل مستمر لأكثر من ١٥ دقيقة، حيث تحدث أثراً إيجابياً على الجهاز القلبي والتنفسي بتوفير الأوكسجين إلى العضلات.

كما أن رياضة الجري تحدث انخفاضاً ملحوظاً

---

(١) عدواً (ركضاً).

(٢) أخرجه مسلم.

بضربات القلب وقت الـراحة وأثنـاء أداء الجهد البـدني مما يجعل القلب أكثر كفاءة.

كمـا يساعـد الجري على تخفيض نسبـة البـروتينـات الدهنية في الدم والتي غالباً ما تكون سبباً للسكتات القلبية.

• • •

ـــــ رياضة الجري في الوقت الحاضر

هناك العديد من المسابقات وهي على سبيل العموم:

* **الجري السريع:**

لمسافة ١٠٠ متر ـ ٢٠٠ متر ـ ٤٠٠ متر.

* **الجري المتوسط:**

لمسافة ٨٠٠ متر ـ ١٥٠٠ متر ـ ٢٠٠٠ متر ـ ٣٠٠٠ متر.

* **الجري الطويل:**

لمسافة ٥٠٠٠ متر ـ ١٠,٠٠٠ متر ـ إضافة إلى سباق اختراق الضاحية: لمسافة ١٢ كم وسباق المارتون لمسافة ٤٢,١٩٥ كم.

* سباقـات التتابـع :

لمسافة : ٤ × ١٠٠ متر .

٤ × ٢٠٠ متر .

٤ × ٤٠٠ متر .

٤ × ٨٠٠ متر .

* سباقـات الحواجـز :

لمسافة : ١١٠ متر ــ عدد الحواجز (١٠) .

ارتفاع الحاجز ١٠٦,٧ سم .

٤٠٠ متر ــ عدد الحواجز (١٠) .

ارتفاع الحاجز ٩١,٤ سم .

* سباقـات الموانـع :

وهو كسباق الحواجز ولكن يمتاز بوجود حواجـز مائيـة وهو نوعان :

ــ ٢٠٠٠ متر ــ عدد ١٨ حاجز عادي ــ عدد ٥ مانع مائي .

ـ ٣٠٠٠ متر ـ عدد ٢٨ حاجز عادي ـ عدد ٧ مانع مـائي، ويكـون ارتفـاع الحـاجـز في السبـاقين ٩١,٧ سم.

* **مسابقـات المشـي:**

لمسـافـة ٢٠ كم أو ٥٠ كم، وهي من أقسى أنـواع الرياضات وأكثرهـا إجهاداً ويتـوجب على المتسابق أن يبقي إحدى القدمين ملامسة للأرض تلامسـاً مستمراً غيـر منقطع خلال مسافة السباق.

كما أن هناك العـديد من الألعـاب التي تدخـل ضمن مسـابقات ألعـاب القوى كـالوثب العـالي والـوثب الـطويـل والوثبة الثلاثية والقفز بالعصـا ورمي القرص ورمي المـطرقة ورمي الرمح، ويعتبر سباق ١٠٠ متـر في الوقت الـراهن من أشهـر المسابقـات ويتـابـع نتـائجـه الكثيـر من محبـي هـذه الرياضة العريقة.

وللأبطال العرب العديد من الإنجازات في الـدورات الأولمبيـة والبطولات العـالمية من أمثـال: سعيد عـويـطة، خالد السكاح ـ نور الدين مرسلي.

ومما يساعد أفراد المجتمع على اختلاف طبقاتهم ممارسة هذا النوع من الرياضة، أنها متاحة للجميع ولا تحتاج إلى أمكنة خاصة وتجهيزات ومعدات، بل إن ممارستها بهدف رفع اللياقة البدنية الشخصية ـ دون الدخول في المنافسات ـ لا تحتاج إلى إشراف المدربين المختصين، وفوائدها كبيرة على صحة الجسم وهو ما يلمسه الممارس لها بعد فترة قليلة من اتباعه لتلك الرياضة.

وأصبحت الآن من السياسات العامة التي تنتهجها الجهات المعنيَّة برعاية الشباب ضمن برنامجها الرياضة للجميع.

• • •

مما لا شك فيه أن تعاليم الإسلام قد جاءت متكاملة لإصلاح الفرد روحياً وجسدياً ليكون لبنة قوية داخل المجتمع، فبالإضافة لاهتمامه بغرس الإيمان وتقوية الروح المعنوية كان هناك دور للقوة الجسدية ليستطيع الفرد تحمل أعباء ومسؤوليات الجهاد والدعوة إلى الله.

والنبي ﷺ كان يقوم الليل حتى تتفطَّر قدماه داعياً وملتجئاً إلى الله طالباً المغفرة والرحمة. لا يمنعه ذلك أن يكون في نهاره قوياً شجاعاً بين أصحابه رضوان الله عليهم.

ففي سنن أبي داود عن محمد بن علي بن ركانة: أن ركانة صارع النبي ﷺ فصرعه النبي ﷺ.

وقال الزبير بن بكار في كتاب النسب: (ركانة بن عبد يزيد الذي صارع النبي ﷺ بمكة قبل الإسلام وكان أشدَّ الناس، فقال: يا محمد إن صرعتني آمنت بك،

فصرعه النبي ﷺ، فقال: أشهد أنك ساحر، ثم أسلم بعدُ)[١].

وكان النبي ﷺ يميِّز بين الشباب من أصحابه بالغلبة والمصارعة كما حدث قبل غزوة أحد عندما أمر سمرة بن جندب ورافع بن خديج رضي الله عنهما أن يتصارعا بعد اعتراض سمرة على إجازة رافع للاشتراك في المعركة، ورد هو قائلاً: كيف تأخذه وأنا أصرعه، فالتقى الصحابيان للتجربة والنزال الشريف ابتغاء هدف سام وهو الجهاد في سبيل الله، وغَلَبَ سمرة رافعاً فأجازهما لقوة سمرة بالمصارعة ومقدرة رافع على رمي النبال.

• • •

---

(١) تهذيب الكمال ـ الإصابة.

ـــــــــــ رياضة المصارعة في الوقت الحاضر

والآن نجد المصارعة في نفوس كثير من الشباب، بل إن المؤسسات الشبابية جعلت من لعبة المصارعة مادة أساسية في منهاجها وكذا الكليات والمعاهد العسكرية أدخلت تلك اللعبة ضمن تدريباتها باعتبارها لعبة تنمي القوة البدنية وإحدى ألعاب الدفاع عن النفس.

وقد تطورت عبر مرور السنين وعملت لها القوانين المنظمة بحيث تؤدي الغرض المطلوب.

والمصارعة تقسم إلى عدة أنواع هي:

*** المصارعة الرومانية:**

يمنع نهائياً مسك الخصم من رجليه أو استعمال الأرجل وهي من الرياضات المعترف بها دولياً والمباراة تتكون من جولة واحدة لمدة خمسة دقائق تنتهي بفوز أحد المتنافسين بتثبيت الكتفين أو بالنقاط.

*** المصارعة الحرة:**

يسمح فيها بمسك الأرجل واستخدامها بفاعلية وهي كمثيلتها (المصارعة الرومانية) بالنسبة للقوانين المنظمة لها.

*** السامبو:**

رياضة مشهورة في دول الكمنولث المستقلة ومعترف بها دولياً وشبيهة بالمصارعة الرومانية والحرة.

*** المصارعة الفلكلورية:**

وهذا النوع من المصارعة يعتمد على اتفاق الخصمين لتأدية حركات تتسم بالعنف في بعض الأحيان، والخفة والمرونة في البعض الآخر، وإن كانت لا تخرج عن نطاق خداع وإثارة المشاهدين وجعلهم يعتقدون بأنَّ ما يقومون به هو صراع حقيقي وعنيف.

وإذا كانت الرياضات الثلاث الأولى (الرومانية ــ الحرة ــ السامبو) تعتبر رياضات مفيدة تساعد الشباب على بناء أجسامهم وتقوية عضلاتهم، وتزيدهم ثقة بالنفس، ولا سيما لأفراد القوات المسلحة وقوات الأمن بما يخدم دينهم

ووطنهم، فإن المصارعة الفلكورية (المتعارف عليها بالمصارعة الحرة بالتلفاز) غير معترف بها دولياً ولا تفيد الشباب بشيءٍ فلا تعدو أن تكون ملهاة ومضيعة للوقت وإثارة جوفاء لنفوس الشباب.

ومن المؤسف أن فئة كبيرة مع المجتمعات تنجذب لتلك الرياضة وتعتبرها من الرياضات المحببة لها.

كما أن هناك رياضات منبثقة أصلاً من فكرة المصارعة القديمة ومنتشرة حالياً بشكل كبير في دول شرق آسيا كالجودو والكاراتيه والتايكوندو، وهي رياضات للدفاع عن النفس ولها مسابقاتها المحلية والدولية.

● ● ●

رياضة رفع الأثقال في الإسلام

روي عن النبي ﷺ أنه (مرَّ بقوم يربعون[1] حجراً ليعرفوا الأشدَّ منهم فلم ينكر عليهم)[2].

وفي ذلك دلالة واضحة على أن الربع (رفع الأثقال) رياضة تستهوي الشباب منذ عهد النبوة فيقوموا بالتنافس فيما بينهم بما يحملون من أحجار، ليثبتوا تفوقهم وقوتهم على أقرانهم، وبارك النبي ﷺ هذه الرياضة ولم يوجِّههم بتركها لعلمه بما فيها من المنافع على صحة شباب الصحابة وما يعطيهم ذلك التنافس من قوة وعزيمة.

وقد اشتهر الصحابي الجليل علي بن أبي طالب بشدَّة بأسه وقوته وشجاعته، حيث أخرج ابن إسحاق عن بعض أهله عن أبي رافع رضي الله عنه مولى رسول الله ﷺ

---

(١) يربعون من الربع، وهو رفع الحجر باليد امتحاناً للقوة.

(٢) ورد في المغني والنهاية، لابن الأثير.

قال: خرجنا مع علي رضي الله عنه إلى خيبر، فبعثه رسول الله ﷺ برايته، فلما دنا من الحصن خرج إليه أهله فقاتلهم، فضربه رجل منهم من يهود فطرح ترسه من يده، فتناول علي رضي الله عنه باب الحصن، فترس به عن نفسه فلم يزل في يده وهو يقاتل حتى فتح الله عليه، ثم ألقاه من يده، فلقد رأيتني في نفر معي سبعة أنا ثامنهم نجهد على أن نقلب ذلك الباب، فما استطعنا أن نقلبه.

وروى الحافظ البيهقي والحاكم من طريق جعفر الباقر عن جابر أن علياً رضي الله عنه حمل الباب يوم خيبر حتى صعد المسلمون عليه، فافتتحوها وأنه جرِّب بعد ذلك فلم يحمله أربعون رجلاً.

• • •

ــــــ رياضة رفع الأثقال في الوقت الحاضر

رياضة رفـع الأثقال أصبحت في القـرن العشرين من الـريـاضـات المتميـزة ويعتبـر اتحـادهـا الـدولي من أكبـر الاتحـادات الريـاضية، وتبنت معـظم القطاعـات العسكريـة لعبة رفع الأثقال لما يكتسبه ممارسها من قوة وجـرأة وتحمل وتوافق عضلي وعصبـي.

وتقسم رفعات الأثقال إلى نوعين:

* رفعـة الخطـف:

حيث يرفع الثقـل على امتداد الـذراعين دفعة واحـدة من الأرض إلى أعلى. وتتطلب هذه الرفعة الجـرأة والتنسيق الكامل بين عضلات الجسم.

* رفعـة النطـر:

يـرفع الثقـل في مرحلة أولى من الأرض إلى الكتفين

ومن ثم ينطر الثقل على امتداد الذراعين إلى أعلى فوق الرأس.

ولأبطال العرب المسلمين في القرن الحالي دور بارز في مجال بطولات رفع الأثقال، فنالوا الميداليات الذهبية من أمثال: السيد نصير وخضر التوني وإبراهيم شمس.

كما برز حديثاً البطل العالمي التركي المسلم صاحب الأرقام الممتازة سليمان أوغلوا، الذي استطاع رفع أكثر من ١٩٠ كغ ووزنه لا يتعدى ٦٠ كغ فقط لا غير، كما ظهرت خلال القرن الحالي لعبة بناء الأجسام[1] التي تشترك مع رفع الأثقال باستخدام الأثقال في تدريباتها، وتختلف عنها في الطريقة الفنية لأداء اللاعبين خلال المنافسات.

فلعبة بناء الأجسام لها تأثيرها الواضح في تنمية العضلات وتضخيمها وجعلها أكثر بروزاً وظهوراً، مما جعلها تستهوي فئة الشباب بعكس رياضة رفع الأثقال التي

---

(١) تم تعديل الاسم السابق للعبة، فبدلاً من كمال الأجسام عدِّلت لتكون بناء الأجسام باقتراح من الاتحاد السعودي لألعاب القوة (فالكمال لله وحده).

تحتاج إلى التركيز والدقة والجرأة والحماس، إضافة إلى القوة. . .

وتعتبر رياضة بناء الأجسام جيدة ومفيدة بشكل كبير إذا تم ممارستها بشكل معتدل لتقوية عضلات الجسم مع ممارسة ألعاب أخرى مثل: (السباحة والجري والمصارعة. . . إلخ).

وهناك أبطال معروفون على مستوى العالم العربي حصلوا على الميداليات الذهبية على المستوى العالمي في تلك الرياضة من أمثال: (قاسم يزبك، ومحمد المكاري، وسمير بنوت).

• • •

تعتبر رياضة رمي الرمح من أقدم الرياضات نظراً لضرورتها وتلبيتها حاجة مهمة في حياة الإنسان البشري. فهي إحدى وسائل الصيد المستخدمة كما أنها أداة للدفاع والهجوم أثناء الحروب والمعارك.

وقد ورد عن النبي ﷺ ما يفيد تمكنه من هذه الرياضة، ففي مغازي موسى بن عقبة وابن إسحاق والأموي وغيرها، أنه لما كان يوم أحد وأسند رسول الله ﷺ إلى الجبل، أدركه أبي بن خلف وهو يقول أين محمد؟ لا نجوت إن نجا.

قال ابن إسحاق: وكان أبي بن خلف يلقى رسول الله ﷺ بمكة فيقول يا محمد: إن عندي العود[1] أعلفه كل يوم فرقاً من ذرة أقتلك عليها، فيقول: بل أنا

(١) العود: اسم فرس.

أقتلك إن شاء الله، قال موسى بن عقبة: قال سعيد بن المسيب: فلما أدرك أبي رسول الله ﷺ اعترض له رجال من المؤمنين فأمرهم رسول الله ﷺ فخلوا طريقه واستقبله مصعب بن عمير يقي رسول الله ﷺ بنفسه فقتل مصعب بن عمير، وأبصر رسول الله ﷺ ترقوة أبي بن خلف من فرجة في سابغة الدرع والبيضة(1) فطعنه بحربته(2)، فوقع أبي عن فرسه ولم يخرج من طعنه دم فكسر ضلعاً من أضلاعه فلما رجع إلى قريش وقد خدشه في عنقه خدشاً غير كبير فاحتقن الدم، قال: قتلني والله محمد قالوا له: ذهب والله فؤادك أنه ما كان بك من بأس قال: إنه قد كان، قال لي بمكة: أنا أقتلك، فوالله لو بصق علي لقتلني، فمات عدو الله بسرف(3) وهم قافلون إلى مكة)(4).

كما ورد ذكر الرماح في القرآن الكريم في سورة المائدة، حيث قال الله عز وجل:

---

(1) قطعة من الحديد تعلق مع الخوذة وتدور معها لتستر الرقبة.

(2) الحربة: رمح صغير.

(3) اسم مكان على طريق مكة.

(4) السيرة النبوية.



﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَيَبْلُوَنَّكُمُ اللَّهُ بِشَيْءٍ مِّنَ الصَّيْدِ تَنَالُهُ أَيْدِيكُمْ وَرِمَاحُكُمْ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَخَافُهُ بِالْغَيْبِ﴾.

وقد دل رسول الله ﷺ على أجود أنواع الرماح.

فعن علي رضي الله عنه قال: كانت بيد رسول الله ﷺ قوس عربية فرأى رجلاً بيده قوس فارسية فقال: (ما هذه؟ ألقها وعليكم بهذه وأشباهها ورماح القنا[1]، فإنهما يزيد الله بهما في الدين ويمكّن لكم في البلاد)[2].

ويروى أن رجلاً نال من بني تميم عند رسول الله ﷺ فقال له: «لا تقل لبني تميم إلاّ خيراً فإنهم أطول الناس رماحاً على الدجال»[3].

مما سبق نرى أن هذه الرياضة كانت منتشرة في عهد النبوة ويمارسها الصحابة رضوان الله عليهم لأنها تدخل ضمن الاستعدادات القتالية التي حرص الإسلام على الأخذ بها لملاقاة الكفار والذود عن ديار المسلمين.

---

(١) رماح القنا: الرماح المستقيمة.

(٢) رواه الطبراني وأخرجه البيهقي في السنن.

(٣) رواه أحمد في مسنده.

رياضة رمي الرمح هي إحدى الرياضات المعتمدة في ألعاب القوى ولها قوانينها وأنظمتها.

يجري اللاعب لمسافة تتراوح ما بين ٣٠ ـ ٥، ٣٦ متر، ثم يقوم برمي الرمح خلال ممر عرضه أربعة أمتار، وشرط لصحة الرمية غرس رأس الرمح في الأرض، ويتراوح طول الرمح ما بين ٦٠، ٢ ـ ٧٠، ٢ متر، ووزنه ٨٠٠ غرام تقريباً.

• • •

تعتبر المبارزة بالسيف من أقدم أنواع الرياضات القتالية، فقد مارسها الصينيون في القرن العشرين قبل الميلاد، كما أظهرت الرسومات على جدران معابد قدماء المصريين صور المقاتلين يتبارون بسيوف ويرتدون أقنعة للرأس كما هو معروف في الوقت الحاضر.

كما قام الإغريق بتعليمها في القاعات الرياضية، أما الرومان فقد أنشأوا مدارس لتعليم هذه الفنون القتالية.

وللسيف والمبارزة مكانته السامية عند العرب الجاهليين فهو رمز القوة والشجاعة، وفارس القبيلة الذي يجيد فنون المبارزة له المكانة العليا بين قبيلته وعشيرته، ولقد ذخرت الأشعار العربية بالكثير من القصائد التي تبرز أهمية السيف عند العرب، ومما يلفت الانتباه لهذه المنزلة الرفيعة أسماؤه المتعددة، فهو الحسام والصارم والوشاح

والخشوف والقلوع والباتر والبارق والمهند والرداء والوقام والضريبة والصمصامة[1].

وجاء الإسلام دين الهداية للبشرية فأخذ السيف مكانة عظيمة ولا سيما بعد الجهر بالدعوة ونشرها بين القبائل العربية في عهد النبوة وفي عهد الفتوحات الإسلامية إبان الخلافة الراشدة وما تلتها من الخلافات الإسلامية.

فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «بعثت بين يدي الساعة بالسيف حتى يعبد الله وحده لا شريك له وجعل رزقي تحت ظل رمحي، وجعل الذلة والصغار على من خالف أمري، ومن تشبه بقوم فهو منهم»[2].

وعن عبد الله بن أبي أوفى قال: قال رسول الله ﷺ: «واعلموا أن الجنّة تحت ظلال السيوف»[3].

● ● ●

---

(١) سيف عمرو بن معدي كرب رضي الله عنه.

(٢) رواه الإمام أحمد.

(٣) رواه البخاري.

أسياف النبي ﷺ

وللنبي ﷺ سيوفه المعروفة لدى الصحابة منها ذو الفقار والعضب وبتّار والقلعي والحيف.

فعن ابن أبي سبرة عن عبد الرحمن بن عطاء صاحب الشاربة، قال: كانت درع رسول الله ﷺ ذات الفضول أرسل بها سعد بن عبادة إلى رسول الله ﷺ حين سار إلى بدر، وسيف يقال له العضب[1] فشهد بهما بدراً حتى غنم سيفه ذا الفقار يوم بدر من منبه بن الحجاج[2].

وعن مروان بن أبي سعيد بن المعلى الأنصاري، قال: أصاب رسول الله ﷺ من صلاح بني قينقاع ثلاثة أسياف، سيفاً قلعياً وسيفاً يدعى بتّار، وسيفاً يدعى الحيف.

● ● ●

(١) أي القاطع.
(٢) السيرة النبوية لابن هشام.

صحابة اشتهروا بالمبارزة

* علي رضي الله عنه.

أخرج البزار عن جابر رضي الله عنه، قال: دخل علي على فاطمة رضي الله عنهما يوم أحد، فقال:

أفاطم هاك السيف غير ذميم
فلست برعديد ولا بلئيم
لعمري لقد أبليت في نصر أحمد
ومرضاة ربي بالعباد عليم

وعن ابن إسحاق، قال: خرج عمرو بن عبد وِد وهو مقنَّع بالحديد، فنادى من يبارز؟ فقام علي بن أبي طالب رضي الله عنه، فقال: أنا لها يا نبي الله، فقال: «إنه عمرو اجلس»، ثم نادى عمرو: ألا رجل يبرز؟ فجعل يؤنّبهم[1]،

---

(١) يستثيرهم.

ويقول: أين جنتكم التي تزعمون أنه من قتل منكم دخلها؟ أفلا تبرزون إليَّ رجلاً؟ فقام علي رضي الله عنه فقال: أنا يا رسول الله، فقال: «اجلس»، ثم نادى الثالثة، فقال: فذكر شعره[1]، قال: فقام علي رضي الله عنه، فقال: يا رسول الله أنا، فقال: «إنه عمرو»، فقال: وإن كان عمراً، فأذن له رسول الله ﷺ فمشى إليه حتى أتى وهو يقول:

لا تعجلنَّ فقد أتاكْ
مجيب صوتك غير عاجزْ
في نية وبصيرة
والصدق مَنْجَى كل فائزْ
إني لأرجو أن أقيم
عليك نائحة الجنائزْ
من ضربة نجلاء[2]
يبقى ذكرها عند الهزاهز[3]

---

(١) شعر قاله عمرو حينئذ.

(٢) نجلاء: واسعة. (٣) الهزاهز: الحروب والشدائد.

فقال له عمرو: من أنت؟ قال: أنا علي، قال: ابن عبد مناف[1]؟ قال: أنا علي بن أبي طالب، فقال: يا ابن أخي من أعمامك من هو أسنُّ منك، فإنِي أكره أن أهريق دمك فقال له علي رضي الله عنه: لكِنِي ـ والله ـ لا أكره أن أهريق دمك ـ فغضب فنزل وسل سيفه كأنه شعلة نار، ثم أقبل نحو علي رضي الله عنه مغضباً، واستقبله علي بدرقته[2]، فضربه عمرو في درقته فقدها[3]، وأثبت السيف وأصاب رأسه فشجه، وضربه علي رضي الله عنه على حبل عاتقه فسقط، وثار العجاج وسمع رسول الله ﷺ التكبير، فعرفنا أنَّ علياً رضي الله عنه قد قتله، فثم يقول علي رضي الله عنه:

أعليَّ تقتحم الفوارسُ هكذا
عني[4] وعنهم أخِّروا أصحابي

---

(١) عبد مناف: اسم أبي طالب.

(٢) الدرقة: الترس من جلود.

(٣) قطعها.

(٤) هكذا عني: تنحوا عني.

اليـوم يمنعـني الـفـرارَ حـفـيـظتي

ومُـصَمَّـمُ[1] في الـرأس لـيس بنابـي[2]

* **طلحة بن عبيد الله رضي الله عنه:**

أخرج ابن عساكر عن طلحة رضي الله عنه، قال: لما كان يوم أحد ارتجزت بهذا الشعر:

نـحـن حـمـاة غـالـبٍ ومـالـكِ

نـذبٌّ عـن رسـولـنـا الـمـبـارك

نـضـرب عنـه الـقـوم فـي الـمـعـارك

ضـرب صفـاح الكُـوم فـي المبـارك

وما انصرف رسول الله ﷺ يوم أحد حتى قال لحسان رضي الله عنه: قل في طلحة: فقال:

وطلحت يـوم الشعب آسىٰ[3] مـحمـداً

عـلي سـاعـة ضـاقت عـليـه وشقَّتِ

---

(١) المصمم: السيف لا ينثني.

(٢) نبا السيف: ارتفع فلم يصب.

(٣) آسىٰ: واسى من المواساة.

يقيه بكفيه الرماح وأسلمت

أشاجِعُه[1] تحت السيوف فشُلَّتِ

وكان أمامَ الناس إلَّا محمداً

أقام رحى الإسلام حتى استقلَّتِ

وقال عمر رضي الله عنه:

حمى نبيَّ الهدى بالسيف منصلتاً

لمَّا تولى جميع الناس وانكشفوا

قال: فقال النبي ﷺ: «صدقت يا عمر».

* الزبير بن العوام رضي الله عنه:

أخرج ابن عساكر عن سعيد بن المسيب، قال: إن أول من سل سيفاً في الله الزبير بن العوام رضي الله عنه، بينا هو ذات يوم قائل[2] إذ سمع نغمة: قُتل رسول الله ﷺ فخرج متجرداً بالسيف صلتا[3]، فلقيه النبي ﷺ كنَّة

---

(١) الأشاجع: عروق الأصابع.

(٢) قائل: من القيلولة: النوم وقت الظهر.

(٣) صلتا: مصلتاً ومجهزاً السيف.

كنَّة[1]، فقال: «مالك يا زبير»، فقال: سمعت أنك قُتلت، قال: «فما أردت أن تصنع»، قال: أردت ـ والله ـ أن أستعرض أهل مكة[2] فدعا له النبي ﷺ وفي ذلك يقول الأسدي:

هذاك أول سيف سُلَّ في غضب
لله سيف الزبير المرتضى أنَفَا

حميَّةً سبقت من فضل نجدته
قد يحبس النجدات المحبس الأرفا

وذكر يونس عن ابن إسحاق أن طلحة بن أبي طلحة العبدري حامل لواء المشركين يوم أحد دعا إلى البراز، فأحجم عنه الناس[3]، فبرز إليه الزبير بن العوام رضي الله عنه، فوثب حتى صار معه على جمله، ثم اقتحم به الأرض.

---

(١) كنَّة كنَّة: مواجهة.
(٢) أقتل من ألقاه منهم.
(٣) أي نكصوا هيبة.

* أبي دجانة سماك بن خرشة الأنصاري:

عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ أخذ سيفاً يوم أحد، فقال: «من يأخذ هذا السيف» فأخذ قوم ينظرون إليه، فقال: «من يأخذه بحقه» فأحجم القوم. فقال أبو دجانة سماك رضي الله عنه: أنا آخذه بحقه، ففلق به هام المشركين[1].

وأنشد يقول:

أنا الذي عاهدني خليلي
ونحن بالسفح لدى النخيل
أن لا أقوم الدهر في الكَيُّول[2]
اضرب بسيف الله والرسول

* خالد بن الوليد رضي الله عنه:

أخرج البخاري عن خالد بن الوليد رضي الله عنه، يقول: لقد دق في يدي يوم مؤتة تسعة أسياف، فما بقي في

---

(1) أخرجه الإمام مسلم.
(2) آخر الصفوف في الحرب.

يدي إلاَّ صفيحة[1] يمانية.

وأخرج الحاكم عن أوس بن حارثة بن لام رضي الله عنه، قال: لم يكن أحد أعدى للعرب من هرمز[2]، فلما فرغنا من مسيلمة وأصحابه أقبلنا إلى ناحية البصرة، فلقينا هرمز بكاظمة في جمع عظيم، فبرز له خالد ودعا البراز، فبرز له هرمز، فقتله خالد بن الوليد رضي الله عنه وكتب بذلك إلى أبي بكر الصديق رضي الله عنه فنفله سَلَبه[3]، فبلغت قلنسوته مائة ألف درهم، وكانت الفرس إذا شرف الرجل جعلوا قلنسوته مائة ألف درهم.

وأخرج الواقدي عن أبي الزناد، قال: لما حضرت خالداً الوفاة بكى، ثم قال: لقد حضرت كذا وكذا زحفاً، وما في جسدي شبراً إلاَّ وفيه ضربة سيف، أو طعنة برمح، أو رمية بسهم، وها أنا أموت على فراشي حتف أنفي كما يموت البعير فلا نامت أعين الجبناء.

● ● ●

---

(١) السيف العريض.

(٢) أمير الحدود الفارسية من جهة بلاد العرب.

(٣) أعطاه سلاحه وثيابه وفرسه وغيرها.

ـــــــــ رياضة المبارزة في الوقت الحاضر

مع بداية القرن العشرين ظهرت رياضة المبارزة بعد أفول أهمية السيف كأداة قتالية أثناء الحروب، وأصبحت الدول تهتم بهذا النوع من الرياضة محافظة على تراث عريق امتد إلى قرون عديدة، ووضعت لرياضة السلاح القوانين والأنظمة من قبل الاتحاد الدولي للمبارزة الذي يقع مقره في فرنسا ـ أكثر الدول اهتماماً بتلك الرياضة ـ كما دخلت المبارزة كإحدى الرياضات المعتمدة في الدورات الأولمبية عام ١٩٨٦م.

وهناك ثلاثة أنواع لرياضة المبارزة:

١ ـ سلاح الشيش:

يتبارى اللاعبان ممسكاً كل منهما بسيفه ويكون الهدف الصدر والجذع ويشمل الجزء المثلث المحصور بين الحالبين إضافة إلى الظهر.

٢ ـ سلاح سيف المبارزة :

عندما يتبارى اللاعبان تحتسب اللمسة (علامة الفوز) حينما تصل ذبابة نصل السلاح إلى الهدف القانوني للمنافس والذي يشمل جميع أعضاء الجسم من الرأس حتى القدمين.

٣ ـ سلاح السيف :

تحتسب اللمسة باللمس والضرب القاطع وذلك حينما تصل ذبابة نصل السلاح أو الضربة بحد السلاح القاطع إلى الهدف القانوني للمنافس والذي يشمل النصف العلوي من الجسم بالكامل بما في ذلك الرأس والذراعين.

أما زمن مباريات السلاح فهي ستة دقائق للمباريات الملعوبة من خمس لمسات (لجميع أنواع الأسلحة: سيف المبارزة ـ السيف ـ الشيش).

* مقاييس الأسلحة المستخدمة بالمبارزة :

سلاح الشيش :

ـ الطول: ٩٠ ـ ١١٠ سم.

- الوزن: ٥٠٠ جرام.
- طول نصل السلاح: ٩٠ سم.

سلاح السيف:

- الطول: ٨٨ ـ ١٠٥ سم.
- الوزن: ٥٠٠ جرام.
- طول نصل السلاح: ٨٨ سم.

سلاح سيف المبارزة:

- الطول: ٩٠ ـ ١١٠ سم.
- الوزن: ٧٥٠ جرام.
- طول نصل السلاح: ٩٠ سم.

كما أن هناك لباساً خاصاً يرتديه اللاعب يقي الصدر والوجه واليدين خلال التدريب والمباريات وبذا ليس هناك أي خطورة من ممارسة هذا النوع من الرياضة لأن مجرد لمس ذبابة نصل السلاح للهدف في جسم المنافس تحتسب للمهاجم نقطة فوز ويبدأ اللعب من جديد.

ولاعب السلاح يمتاز بلياقته البدنية العالية التي تعتمد على السرعة الفائقة والمرونة وقوة التحمل إضافة إلى سرعة رد الفعل وسرعة الملاحظة.

كما يتطلب من اللاعب القدرة على تقدير الموقف واتخاذ القرار المناسب بأسرع وقت ممكن.

وقد قيل بأن لاعب السلاح يمتلك عقل لاعب الشطرنج وأنامل الطبيب الجراح ويد وذراع لاعب التنس.

وهي رياضة عريقة أخذت تمارس في معظم الأندية المنتشرة في أنحاء العالم، وأنشأت لها مراكز تدريبية لاستقطاب الشباب لممارستها والدخول في منافساتها.

● ● ●

نتيجة لتشجيع الشباب الغير مضبوط ـ في بعض الأحيان ـ وغير المتوازن للألعاب الرياضية، ولا سيما ألعاب الكرات وفي مقدمتها لعبة كرة القدم، وتعصبهم لفريق دون الآخر ظهرت وانتشرت ظاهرة العنف في الملاعب وتتجلى أكثر ما تتجلى في بعض الدول الأوروبية، حيث يذهب ضحيتها سنوياً الكثير من الجرحى، إضافة إلى القتلى، وقد عمَّ هذا البلاء أغلب بلدان العالم وعقدت اجتماعات متتالية للجان الأولمبية والاتحادات الدولية بالتعاون مع الجهات المعنية في هذا المجال للعمل على الحد من هذه الظاهرة التي تتناول أكثر ما تتناول الشباب وهم عماد المجتمع واللبنة التي تتطلع إليها الدول في بناء مستقبلها الحضاري.

ولا شك بأن الالتزام بتعاليم الإسلام واتباع هدى النبي ﷺ هو أهم ما يمكن أن يعالج هذا العنف.

فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ، قال: «إن الله تعالى رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي على سواه»[١].

وعنها رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «عليك بالرفق وإياك والعنف والفحش، إن الرفق لا يكون في شيء إلاَّ زانه، ولا ينزع من شيء إلاَّ شانه»[٢].

وعن حارثة بن وهب، قال: قال رسول الله ﷺ: «لا يدخل الجنة الجواظ ولا الجعظري[٣]»[٤].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «ألا أنبئكم بخياركم»، قالوا: بلى. قال: «خياركم أطولكم أعماراً وأحسنكم أخلاقاً»[٥].

وعنه رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ: أوصني

---

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم.



(٣) الجعظري: الفظ الغليظ.

(٤) رواه أبو داود.

(٥) رواه أحمد.

قال: «لا تغضب»، فردد ذلك مراراً، قال: «لا تغضب»[1].

وصدق رسول الله ﷺ حيث يقوم: «إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق»[2]. والأحاديث النبوية الدالة والمرغبة للتحلي بمكارم الأخلاق وسلوك طريق الحق المستقيم كثيرة جداً.

فنعم الرياضة التي تجعل صاحبها أكثر قوة ونشاطاً وحيوية، وبئس الرياضة عندما تؤدي إلى الضرب والشتم والخروج عن الآداب والأخلاق الحميدة ونسأل الله أن يجنب بلاد المسلمين وشبابها ما يسوؤهم في دينهم ودنياهم وأن يلهمهم سلوك الطريق المستقيم لرفعة دينهم وأوطانهم.

● ● ●

---

(١) رواه البخاري.

(٢) رواه الإمام مالك في الموطأ.

ـــــــــ اللياقة البدنية وأهميتها النفسيه

إذا كان ازدهار وانتشار الرياضات المختلفة بسبب مساهمتها الكبيرة للحفاظ على الصحة العامة وأثرها المباشر في الوقاية من أمراض العصر (كأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم)، فإن هناك فوائد أخرى للياقة البدنية جديرة بالأخذ بها، حيث شملت النواحي النفسية في حياة الفرد مما ساهم في تخفيض الضغوط النفسية على الممارس لها، إضافة إلى أثر الرياضة بوجه عام على التخلص من الاكتئاب المنتشر بين عدد من شباب اليوم، حيث أن ممارسة الفرد للألعاب الرياضية تولد عنده شعوراً بالإنجاز وتجعله يستبدل عادات سيئة بعادات حميدة كما أنه يصرف الشباب عن مشاغل ومشاكل الحياة اليومية وتجعل نومه منتظماً مما يزيده نشاطاً وحيوية خلال يوم عمله.

ومعلوم أنَّ الاهتمام بأثر الرياضة على النواحي النفسية لم يأتِ إلَّا متأخراً والإسلام وقبل أربعة عشر قرناً

أشـارة واضحة لتلك الآثـار النفسية الحميـدة بـأن وجّـه إلى ممارسة رياضة الرمي ــ وهي الرياضة الأكثر شعبية في ذلك الوقت ــ لإزالة الهم الذي قد يلحق بـالمرء نتيجـة لظروفـه الاجتماعية والاقتصـادية فعن عـائشة رضي الله عنهـا قالت: قـال رسول الله ﷺ: «مـا على أحدكم إذا لَـجَّ به همـه، أن يتقلَّد قوسه فينفي به همه»[1].

ورياضة القوس والنضال ورد فيها الكثير من الأحاديث الشريفة الداعية والمرغبة في لعبها وممارستها كما مرَّ سابقاً.

ونحمد الله أن جعل فيما أنزل من كتابه الكريم وعلى لسان رسولـه ﷺ ما فيـه الخير والصـلاح لأمتنا ولكـل الأمم على مرِّ العصور.

● ● ●

(١) أخرجه الطبراني في الصغير.

(من المعلوم افتقار البدن إلى الغذاء والشراب، ولا يصير الغذاء بجملته جزءاً من البدن، بل لا بد أن يبقى منه عند كل هضم بقية ما، إذا كثرت على مر الزمان اجتمع منها شيء له كمية وكيفية فيضر بكميته بأن يسدَّ ويثقل البدن ويوجب أمراض الاحتباس، وإن استفرغ تأذى البدن بالأدوية، لأن أكثرها سميَّة، ولا يخلو من إخراج الصالح المنتفع به ويضر بكيفيته بأن يسخن بنفسه أو بالعفن أو يبرد بنفسه أو يضعف الحرارة الغريزية عن إنضاجه.

وسدد الفضلات لا محالة ضارة، تركت أو استفرغت، والحركة أقوى الأسباب في منع تولدها، فإنها تسخن الأعضاء وتسيل فضلاتها فلا تجتمع على طول الزمان وتعوّد البدن الخفة والنشاط وتجعله قابلاً للغذاء وتصلب المفاصل وتقوي الأوتار والرباطات، وتؤمن جميع أمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية إذا استعمل القدر

المعتدل منها في وقته ويكون باقي التدبير صواباً.

ووقت الرياضة بعد انحدار الغذاء وكمال الهضم والرياضة المعتدلة هي التي تحمرّ فيها البشرة وتربو ويتندى بها البدن وأما التي يتبعها سيلان العرق فمفرطة. وأي عضو كثرت رياضته قوي. ويخصص أيضاً على نوع تلك الرياضة، بل كل قوة فهذه سبيلها، فإن من استكثر من الحفظ قويت حافظته ومن استكثر من الفكر قويت المفكرة. ولكل عضو رياضة تخصه. فللصدر القراءة. ورياضة السمع بسماع الأصوات والكلام بالتدريج، وكذلك رياضة اللسان في الكلام وكذلك رياضة البصر وكذلك رياضة المشي بالتدريج شيئاً فشيئاً.

وقد يكون [illegible]
[illegible][1]

• • •

---

(1) [illegible]

الصلاة رياضة حركية

إذا كانت الصلاة وهي أحد أركان الإسلام وعمود الدين، وغرَّة الطاعات، والصلة الروحية بين العبد وربه، والملجأ الذي يأوي إليه المسلم يناجي ربه، ويطهِّر قلبه من شهوات النفوس وأعراض الدنيا، والمحطة الروحية التي يتزود فيها المسلم يومياً بالنفحات الإيمانية.. فإن الصلاة بحد ذاتها وبعيداً عن تلك المعاني الروحية السامية تعتبر من أرقى التمرينات الرياضية الحركية لما فيها من ميكانيكية الحركة إضافة إلى مواقيتها المحددة والثابتة على مرِّ الأيام وتمارس برغبة أكيدة وكبيرة ويمكن إجمال فوائدها الحركية بالآتي:

١ ــ تقوية جميع عضلات الجسم والمفاصل لما لها من حركات عامة.

٢ ــ تقوية عضلات العمود الفقري وتمنع تيبسه أو انحنائه.

٣ ـ تقوية مفاصل الكعبين.

٤ ـ السجود يقوي عضلات البطن فيمنع التكرش وتراكم المواد الدهنية والترهل.

٥ ـ توقيت الصلاة ينظم حياة الإنسان وتعوّده على اليقظة باكراً واستقبال اليوم بهمة ونشاط.

هذا بالإضافة إلى فوائد الصلاة من الناحية النفسية حيث أنها عاملاً مهماً للتخلص من الاكتئاب والقلق والكثير من أمراض هذا العصر.

كما أن فريضة الحج وما تتضمنه من طواف وسعي يعتبر ممارسة لرياضة المشي ذات الفائدة الكبيرة لرفع اللياقة البدنية كما مرَّ معنا سابقاً.

● ● ●

الرياضة النسائية

من منطلق دعوة الغرب الزائفة بتحرر المرأة، ومساواتها بالرجل، وإعطائها حقوقها، أنشأوا ما يسمى بالرياضات النسائية بصورة لا يقرها ذوق وتنفر منها النفوس السليمة تخرج المرأة عن لباس العفة، ورداء الحياء، وتخلع عنها أنوثتها، ورِقتها حيث أصبحت تمارس مختلف الرياضات حتى مباريات القوة والعضلات مثل المصارعة ورفع الأثقال وبناء الأجسام لتكون سلعة رخيصة يتداولونها بينهم ممتهنين حرمتها وحياءها وعفتها.

أخرجوها من مملكتها وأهلها وأولادها، وزجوا بها في ميادين الرذيلة والإغراء، ليعيسوا في الأرض فساداً ويشبعوا رغباتهم الخسيسة وغرائزهم الثائرة.

ولم يدرك الغرب ما حلَّ بمجتمعاته إلَّا بعدما تمكَّن الفساد وعشعش في كل بيت فتهدمت كيانات الأسرة

وانحـرف الأبنـاء وتفكـك ربـاط المجتمـع، وظهـرت فيهم الأمراض المستعصية والتي كان آخرها مرض الإيدز.

ونحمد الله أن جعل المرأة في الإسلام مصونة مكرَّمة رفيعـة القدر، فهي عمـاد الأسرة والمـوجهة والمـربية لأبنـاء المجتمع ومكانها الطبيعي بيتها تقوم برعايـة أبنائهـا وزوجها لتكـوّن إحدى اللبنـات الصالحـة الطيبـة في بنـاء المجتمـع الإسلامي، وإذا كان لا بد لها من ممـارسة الـرياضـة ـ وهو أمـر لا حرج بـه ـ لتحافظ على جسمهـا وقوامهـا ورشاقتهـا فليكن ذلك في بيتها وبين أسرتها.

فبإمكان كـل امرأة سـواء كانت متزوجة، أو بنتـاً عند أهلها، باستطاعتها اقتناء العديـد من البرامـج المتوفـرة على شكـل كتيبات في المكتبـات تتضمن برامـج رياضيـة للنساء عمـوماً يمكن تـطبيقهـا داخـل البيت بشكـل فعّـال جداً إذا مـا توفـرت الرغبـة الصادقـة والأكيدة في ممـارسـة الألعـاب الرياضية.

وإذا كانت الريـاضات الخـاصة بـالرجـال تحتاج إلى الإشراف المباشـر من قبل المـدربين الأخصائيين ولا سيمـا

إذا كانت تمارس بهدف الدخول في مسابقاتها ومنافساتها كنوع من المشاركة الاجتماعية بين أفراد المجتمع وبالتالي ضرورة التعرف على جميع الفنيات الخاصة باللعبة، فإن الرياضة النسائية تخرج عن هذا الإطار، ولا سيما أنَّ هدف التمرينات بالنسبة للنساء محصورة في زيادة اللياقة البدنية دون الدخول في منافساتها.

ولا شك بأن الألعاب التي تناسب المرأة وتحافظ على رشاقتها لا تخرج عن رياضات الجري والمشي والتمرينات السويدية التي تعمل على منح المرأة لياقة بدنية مناسبة وتقوي جميع أعضاء الجسم وتزيل التراكمات الدهنية المسببة لكثير من الأمراض في وقتنا الحاضر، ويمكن ممارسة تلك الرياضات داخل البيت، ويوجد بالأسواق العديد من الأجهزة الرياضية المساعدة للمرأة بشكل خاص لأنها تتيح لها الفرصة لممارسة رياضات تحتاج في الأصل إلى الخروج خارج البيت لممارستها كما هو الحال في رياضة الجري والمشي الهامة لكل أفراد المجتمع.

كما أن الأعمال المنزلية المختلفة إذا قامت ربة البيت

بأدائها بنفسها (غسيل الصحون ـ المسح ـ الكنس ـ تنظيف الحدائق وتنسيقها. . . إلخ)، دون الاستعانة بالخادمات يعتبر من ضمن الرياضات ذات الفائدة المميزة لصحة المرأة كونها تمارس بشكل عفوي وبشكل يومي لا انقطاع فيه وهو المطلوب بالنسبة لممارسة الرياضة بوجه عام.

ونحمد الله سبحانه وتعالى أن جنب بلادنا ومجتمعاتنا من دعوات الغرب الفاسدة لتحرير المرأة على تلك الصورة الوضيعة، ونسأل الله أن يهيِّىء لهذه الأمة أمر رشد ينير لها طريقها ويحفظ عليها دينها وعقيدتها ويبعدها عن مسالك الشر والانحراف.

• • •

التغذية وأثرها على الرياضي

إن ممارسة أي شخص لأحد أنواع الرياضات يتطلب منه بذل الجهد، وبالتالي لا بد من الطاقة المناسبة اللازمة لتعويض الجسم عمَّا يفقده خلال تأديته للتمارين الرياضية.

والرياضيون تختلف مدى حاجتهم للطاقة «السعرات الحرارية» باختلاف نوع الرياضة التي يمارسونها فهي تقل في رياضات السرعة القصيرة مثل السباحة بينما نجد أن الرياضي في رياضات التحمل والقوة والمسافات الطويلة يحتاج إلى سعرات حرارية أكثر كما هو الحال في جري المارثون والملاكمة ورفع الأثقال، ويخطىء بعض الشباب بإهمالهم موضوع التغذية المناسبة فيصابوا بالوهن وفقر الدم لاختلال عملية التغذية المطلوبة، والنبي ﷺ قد قال: «إن لجسدك عليك حقاً»[1]، وحق الجسم أن ترعاه وتحافظ

(١) رواه الدارقطني وعند البخاري ومسلم: «إن لنفسك عليك حقاً».

عليه وهو أمانة من الله تستحق بذل الجهد في سبيل رعايته، وممارسة المسلم لنوع من الرياضة المناسبة التي تتوافق مع جسمه وظروفه الاجتماعية إضافة إلى التغذية الجيدة دون إفراط ولا تفريط والابتعاد عن العادات والتصرفات المحرمة والالتزام بالتعاليم الإسلامية في هذا المجال خير طريق للوصول إلى جسم سليم معافى من الأمراض يتمتع بقدر جيد من اللياقة البدنية بما يعيننا في أداء واجباتنا في ميادين العمل والإنتاج وممارسة أمور حياتنا اليومية متمتعين بالقوة والصحة والنشاط.

• • •

خاتمة

الرياضة... رياضة الروح والجسد.. والتعاليم الإسلامية قد اهتمت بالإعداد الجسمي للمسلمين ولم تغفل الإعداد الروحي... فعمدت على تطهير القلب من خبائث الأخلاق، وحمله على مكارم الأخلاق، ليكتمل إيمان المسلم ويغدو صالحاً في نفسه مستقيماً في عمله، فيصبح عنصراً فاعلاً داخل المجتمع وقدوة حسنة بين أهله وأصدقائه ومجتمعه.

وما أركان الإسلام والإيمان التي فرضها الله علينا إلّا صلة نتصل بها مع خالقنا، فتزيدنا قرباً من الله، ومن تعلق بالله وقرب منه تخلّق بالأخلاق الفاضلة، أخلاق النبوة الطاهرة وتطهرت نفسه من أمراضها الخبيثة وصدق رسول الله ﷺ حيث يقول: «بُعِثت لأتمم مكارم الأخلاق»، والصحابة رضوان الله عليهم وهم يتحملون أعباء الدعوة إلى

الله والمجاهدة في سبيل الله والخوض مع عباد الله في نهارهم لا يمنعهم هذا أن يكونوا رهباناً في الليل يتّصلون بخالقهم فيزدادون صلاحاً في أعمالهم وتزكيةً في أخلاقهم.

أخي الشاب إن الدين الإسلامي دين الخلائق كلها على مرّ الأيام والعصور، جاء متكاملاً في كل ناحية من نواحي الحياة يدعونا للخير والنور ويقينا السوء والظلمات، فإذا أصبحت ممارساً لإحدى الرياضات ـ وهذا ما نرجوه ـ فلتكن نيتك نيةً صالحة، نيتك أن تقوي جسمك وتحافظ عليه امتثالاً لأمر الله سبحانه وتعالى فتثاب على هذه النيَّة يوم القيامة وتجني ثمارها في دنياك فتصبح صحيح الجسم بعيداً من الأمراض فتزداد حيوية ونشاطاً، ثم لا تنسى رياضة نفسك وقلبك فخذ زادك من تقوى الله وانزع خبائث النفس واعمل عمل الصالحين المتقين لتخدم دينك ووطنك وأمتك فتفوز بخيري الدنيا والآخرة.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

• • •

المراجـع

١ ـ القرآن الكريم.

٢ ـ صحيح البخاري ومسلم.

٣ ـ سنن أبو داود والترمذي وابن ماجه والنسائي.

٤ ـ مشكاة المصابيح، للشيخ محمد بن عبد الله الخطيب التبريزي.

٥ ـ رياض الصالحين.

٦ ـ حياة الصحابة، للشيخ محمد يوسف الكاندهلوي.

٧ ـ الخيل والفروسية لابن قيم الجوزية.

٨ ـ تركة النبي ﷺ، لحماد بن إسحاق بن إسماعيل.

٩ ـ الحلبة في أسماء الخيل المشهورة في الجاهلية والإسلام، لمحمد بن قامل التاجي الصاحبي.

١٠ ـ أسماء خيل العرب وفرسانها لابن عمر أبي رواية أبي منصور الجواليقي.

١١ ـ القاموس المحيط، للفيروزآبادي.
١٢ ـ الطب النبوي، لابن قيم الجوزية.
١٣ ـ الخيل والفروسية قديماً وحديثاً، للأستاذ موسى عسيري.
١٤ ـ الموسوعة الرياضية، لروحي جميل.
١٥ ـ اللياقة البدنية ماهيتها وأهميتها، للدكتور هزاع محمد الهزاع.
١٦ ـ الألعاب الأولمبية ماضياً وحاضراً ومستقبلاً، للدكتور أمين الساعاتي.
١٧ ـ علم النفس الرياضي، للدكتور يحيى كاظم النقيب.
١٨ ـ النظام الأساسي لاتحاد التضامن الإسلامي.
١٩ ـ القانون الدولي لرمي السهام.
٢٠ ـ القانون الدولي للرماية بالبندقية والمسدس.
٢١ ـ القانون الدولي للمبارزة.
٢٢ ـ القانون الدولي للمصارعة.
٢٣ ـ القانون الدولي لرفع الأثقال.
٢٤ ـ القانون الدولي للسباحة.
٢٥ ـ القانون الدولي لألعاب القوى للهواة.

• • •

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

